



શ્રીમન્નાથશર્મપ્રણીત
શ્રીયોગપ્રમાકર ॥

શ્રીજી આવૃત્તિ

યોગના અભિરચિ સાંખનાર મનુષ્યોના હિતાથ

પ્રકટ કરનાર

માઈશંકર ધનજી દવે

તાલુકા સ્કૂલ માસ્તર

ખંભાળીઆ—કાઠિયાવાડ

પ્રતિ ૧૧૦૦

૧૮૪૪

સંવત ૧૯૬૬

ખ્રીસ્તાબ્દ ૧૯૨૭

મદ્રાસ-પીરમશા રોડ ઉપર ધી “ નિર્મલા ” પ્રીન્ટીંગ
 પ્રેસનાં શિવપ્રસાદ લલ્લુભાઈ ત્રિવેદીએ છાપ્યું.

સ્થૂલ પદાર્થનું મૂલ્ય રૂ. ૦-૪-૦

૧૩૫૩૮

ગુજરાત લેઝાપીઢ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાખિટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૩૬૩૮ વર્ગાંક

પુસ્તકનું નામ યોગ પ્રભાસ

વિષય ડર



શ્રીમન્નાથશર્મપ્રણીત
શ્રીયોગપ્રમાકર ॥

ત્રીજી આવૃત્તિ

યોગમાં અભિકૃતિ રાખનાર મનુષ્યોના હિતાર્થે

પ્રકટ કરનાર

ભાઈશંકર ધનજી દવે

તાલુકા સ્કૂલ માસ્તર

ખંભાળીઆ—કાઠિયાવાડ.

પ્રતિ ૧૧૦૦

શકે ૧૮૪૯

સંવત્ ૧૯૮૭

ખ્રીસ્તાબ્દ ૧૯૨૭

અમદાવાદ-પીરમશા રોડ ઉપર ધી “ નિર્મળ ” પ્રીન્ટીંગ
પ્રેસમાં શિવપ્રસાદ લક્ષ્મીભાઈ ત્રિવેદીએ છાપ્યું.

સ્થૂલ પદાર્થનું મૂલ્ય રૂ. ૦-૪-૦

ગુજરાત વિધાપીઠ ગ્રંથાલય
ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સંગ્રહ

સંપ્રજ્ઞાતયોગવડે થયેલા બ્રહ્મસાક્ષાત્કારવાળી

ચિત્તવૃત્તિના ઉદ્દગારો.

રાગ ભૈરવ

સખિ ! ચિદ્ધન દષ્ટિ આયા, કહાં ગયે નામ રૂપ ઓ ક્રિયા,
પત્તા નહિ મેં પાયા. સખિ ૦ ૧

મિથ્યા દૃશ્યકોં સત્ય માની મેં, અબલગ જીવકોં જલાયા. સં ૨
યહ મેં યહ મેરા યું કહ કર, બહુત અજ્ઞાન બઢાયા. સં ૩
પરમદુઃખનૈં સુખબ્રાંતિને, જીવકોં બહુત ભૂલાયા. સં ૪
સદ્ગુરુ મીલે સુ-અંજન આંજયા, જયું થા ત્યું દરશાયા. સં ૫
અંતરબાહિર પ્રિયકોં દેખી, સખ દુઃખકોં ખિસરાયા. સં ૬



તૃતીયાવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

શાશ્વતી શાંતિ ને શાશ્વત સુખ બ્રહ્મરૂપ હોવાથી મોક્ષ છે. એ મોક્ષની પ્રાપ્તિ નિદિધ્યાસનના પરિપાકરૂપ યોગથી થાય છે, માટે સર્વ મોક્ષેચ્છુએ સર્વ પ્રકારના વિક્ષેપોની નિવૃત્તિકારી પરમશાંતિનો ને પરમસુખનો અનુભવ કરાવનાર મનોનાશરૂપ યોગનું પરમ શ્રદ્ધા ને પરમાદરથી દીર્ઘકાલ નિરંતર સેવન કરવું જોઈએ. યોગના પરિપાક-થી પ્રત્યગભિન્ન બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર થાય છે, મનમાં રહેલો રન્નેશુલ ને તમેશુલ ક્ષીણ થઈ જાય છે, ને દશ્યની સર્વ પ્રકારની વાસનાઓનો તિરોભાવ થઈ જાય છે, તેથી તે યોગી જીવન્-મુક્તિને, વિશ્વક્ષણ આનંદ અનુભવવા ભાગ્યશાલી થાય છે. આમ હોવાથી પ્રત્યેક મુમુક્ષુએ સમંજસપૂર્વક યોગાનુષ્ઠાન કરવું જોઈએ.

આ આવૃત્તિમાં વિષયના સ્પષ્ટીકરણમાટે કેટલોક ઉપયોગી સુધારો વધારો કરવામાં આવ્યો છે. સં. ૧૯૮૩ ના વૈશાખસુદિ ૮ ચંદ્રવાર.

દ્વિતીયાવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

પરમપ્રાપ્તિ પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવાને ઉત્તમ મુમુક્ષુને યોગવિના ખીજાં કયાં સાધનો ઉપાદેય છે ? એક યોગજ ઉપાદેય છે. એ યોગનું આ ગ્રંથમાં ઉત્તમ પ્રકારે નિરૂપણ કરેલું છે. આ ગ્રંથની પહેલી આવૃત્તિ વેઆઈ જવાથી સુધારાવધારાસાથેની આ ખીજી આવૃત્તિ બહાર પાડવામાં આવી છે. ખંભાલીઆ. અધિકભાદ્રપદ શુક્લપક્ષ ૭૬

ૐ પ્રથમાવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

આ યોગપ્રભાકરની સં. ૧૯૪૭ના વર્ષમાં પ્રકટ થયેલી જૂની આવૃત્તિમાં ગુજરાતી અનુવાદસહિત માંડુઓપનિષદ, પાતંજલયોગસૂત્રો ને ભગવદ્ગીતાનો છટ્ટો અધ્યાય એ વિષયો હતા. એ ત્રણે વિષયો હવે ઉપનિષદો, પાતંજલયોગદર્શન ને રહસ્યદીપિકા તથા સરલા એ ત્રીકાઓસહિત ભગવદ્ગીતાના પુસ્તકમાં અનુક્રમે આવી ગયા છે, તેથી હવે તે જૂની આવૃત્તિની રીતે આ ગ્રંથ પ્રકટ કરવાની અગત્ય ન રહેવાથી મુમુક્ષુજનોના હિતાર્થે આ ગ્રંથની નવીન રચના કરવામાં આવી છે.

આ ગ્રંથનું નામ યોગપ્રભાકર રાખેલું હોવાથી તેમાંનાં પ્રકરણોનું નામ પ્રભા રાખવામાં આવેલું છે. જેમ પ્રભાકર એટલે સૂર્ય પોતાની મુખ્ય દશ પ્રભાઓવડે દશે દિશામાં પ્રકાશ કરી અંધકારને દૂર કરે છે તેમ આ યોગપ્રભાકર ગ્રંથ પણ પોતાની દશ પ્રભાઓવડે બ્રહ્માવિર્ભાવમાં પરમોપયોગી ચિત્તનિરોધના સ્વરૂપનો પ્રકાશ કરી ભવભીરુ જનોના ચિત્તમાં રહેલા સંશયાંધકારને દૂર કરશે. પ્રત્યેક પ્રમાનું નામ તથા તેમાંના વિષયો આ ગ્રંથની અનુક્રમણિકા વાંચવાથી જાણવામાં આવશે.

યોગના અભ્યાસથી યોગનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ જાણવામાં આવે છે, માત્ર યોગના ગ્રંથો વાંચવાથી તેનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ જાણવામાં આવતું નથી, માટે વિવેકી મુમુક્ષુએ માત્ર યોગના ગ્રંથો વાંચીને સંતોષ નહિ પામતાં તેમાં કરેલા ઉપદેશને ચિત્તનો નિરોધ થઈ તેમાં બ્રહ્માવિર્ભાવ થતાસુધી પોતાના અધિકારપ્રમાણે આચરણમાં મૂકવો આવશ્યક છે.

સંસ્કૃત અને હિંદીભાષામાં યોગના કેટલાક ગ્રંથો લખાયેલા છે, પરંતુ ગુજરાતીમાં આવો સ્વાતુભવપ્રકાશક યોગગ્રંથ પ્રકાશમાં મૂકવા અકારણ કષ્ટા કરનાર યોગવિદ્વદ્ધ મહાત્મા શ્રીમન્નથુરામશર્માજી છે. જે સાધકો તેઓની સંમુખ શ્રીયોગવિદ્યાનો ઉપદેશ લે છે તેઓજ જાણે છે કે આ ગ્રંથનો પ્રત્યેક ઉપદેશ અતિગૂઢ અને ભાષામાં મુશ્કેલીથી ઊતરી શકે તેવા હોઈ યોગવિદ્વદ્વૈશ્વિકવરશ્રીની સમીપ આચરણમાં મૂકવાયોગ્ય છે, ઇતિ શિવમ.

પ્રકટ કરનાર

ॐ

શ્રીમન્નાથસ્વર્મપ્રणीत

શ્રીયોગપ્રભાકર ॥

પ્રભા પહેલી.

મંગલ, ગ્રંથપ્રતિજ્ઞા, યોગનું સ્વરૂપ તથા યોગ માહાત્મ્ય ઇત્યાદિ પ્રણવના વાચ્યાર્થરૂપ શ્રીઅંતર્યામીનું તથા પ્રણવના લક્ષ્યાર્થરૂપ સચ્ચિદાનંદશ્વરનું પરમપ્રેમથી અભેદભાવે સ્મરણધ્યાન કરી યોગ-સિદ્ધાંતનો સૂર્યની પેઠે પ્રકાશ કરનારો આ યોગપ્રભાકરનામનો લઘુ ગ્રંથ યોગસિદ્ધાંતને જાણી તથા તદનુસાર વર્તી આ દુઃખમય ભવ-સાગરનો પાર પામવા ઇચ્છનારા ભવબીરુ જનોના હિતાર્થે લખાય છે.

ચિત્તની આત્માકારથી ભિન્ન પ્રમાણાદિ પાંચ વૃત્તિઓનો નિરોધ તે યોગ કહેવાય છે. યોગ એ ઉત્કૃષ્ટ કલ્પવૃક્ષ, ઉત્તમ ચિંતામણિ, પુનર્જન્મરૂપ બીજનો પ્રજ્વલિત અગ્નિ, વૃદ્ધાવસ્થાનું વિદ્વાતક અલૌકિક રસાયન, આધ્યાત્મિક આદિ ત્રિવિધતાપનો રાજ્યદેશ, (ક્ષય,) ને કાલનો પણ કાલ છે.

જે ચિત્ત યોગાનુષ્ઠાનથી યુક્ત છે તે દુર્લભ ચિત્તઉપર તપમાં પરમ વિદ્વન ઉપજાવનાર અતિકૂર મકરેષ્વરનાં (કામનાં) અતિતીક્ષ્ણ બાણો કાંઈ પણ કામ નહિ કરતાં ભટકામને ભુંડાં થઈ જાય છે.

યોગની યથાયોગ્ય પ્રાપ્તિ થવાથી તે યોગીને યોગના પ્રાપ્ત્યવ-
હારનો તથા અગત્યનાં પારમાર્થિક સાધનોનો નિર્વાહ કરવાનો અચલ
સ્વભાવ, પ્રતિકૂલ પ્રારબ્ધકર્મના ઉદયવડે વિપત્તિરૂપ ક્ષોભનું કારણ પ્રાપ્ત
થવા છતાં પણ વિકલ ન થવાનું બલ, સર્વ પ્રાણીઓપર વિશુદ્ધ પ્રેમ,
સન્નિવૃત્તિભણ્ણીથી આદરની પ્રાપ્તિ, પ્રતિભાશક્તિદ્વારા ઇચ્છિત વિષયોનું
જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનું સામર્થ્ય, કોઈ પણ મતપંથનો દુરાગ્રહપૂર્વક પક્ષપાત
કરવાના સ્વભાવની નિવૃત્તિ, પ્રારબ્ધકર્મથી પ્રાપ્ત થયેલાં સુખદુઃખાદિરૂપ
દ્વંદ્વોને સહન કરવાનું સામર્થ્ય, અનુકૂલ પ્રાણિપદાર્થનો અનાયાસે લાભ
ને પ્રતિકૂલ પ્રાણિપદાર્થના સંયોગની અનાયાસે નિવૃત્તિ, અન્નાદિ પદાર્થો-
ની પ્રાપ્તિમાં તથા અપ્રાપ્તિમાં સમભાવ, કોઈ ઉપજ્ઞાનનારું બાહ્યનિર્મિત
પ્રાપ્ત થવા છતાં પણ ચિત્તમાં ક્રોધનો અનુદય, વિકાર પામતા અંતઃ-
કરણને તથા ઇન્દ્રિયોને તેમનાં ગોલકોમાં રોકવાનું સામર્થ્ય, ચિત્તની
શુદ્ધિની તથા એકાગ્રતાની વૃદ્ધિ, અનાયાસે ગુરુપણાની પ્રાપ્તિ, નિરુપમ
શાંતિસુખનો લાભ, ઇન્દ્રિયાદિના નિરર્થક ચાંચલ્યનો અભાવ, શરીરનું
પ્રાયશઃ નીરોગપણું, નિષ્કુરુપણાનો અભાવ, શરીરમાં સ્વાભાવિક શુભ
ગંધ, મૂત્રપુરીષની અલ્પતા, કાંતિ, સુખની પ્રસન્નતા, સ્વરની કોમલતા,
સર્વત્ર નિર્વૈરપણું, સર્વ પ્રાણિપદાર્થોમાં સમદર્શિપણું ને ઋતંભરા પ્રજ્ઞા
(સત્યને ગ્રહણ કરનારી બુદ્ધિ) પ્રાપ્ત થાય છે.

પરમતત્ત્વનું અપરોક્ષજ્ઞાન સંપાદન કરવામાટે પ્રેક્ષાવાને-વિચાર
કરી હિતમાં પ્રવૃત્ત થનાર બુદ્ધિમાન મનુષ્યે-યોગને સિદ્ધ કરવા મહા-
પ્રયત્ન કરવો ઉચિત છે, પણ વાદવિવાદના અંથો કે જેના અધ્યયનથી
પરમતત્ત્વનો અપરોક્ષાનુભવ થવાનો સંભવ નથી તેના અધ્યયનમાં
કાલક્ષેપ કરવો ઉચિત નથી. જેની આંખોપર ડાખલા ચઢાવેલા છે એવો
ધાણીએ જડેલો ધાંચીનો બળદ જેમ તલમાંથી નીકળતા તેલના સ્વ-

રૂપને નહિ જાણતાં ધાણીએ ક્યાં કરે છે તેમ શાસ્ત્રના સિદ્ધાંતો-
મંબંધી નિરર્થક વાદવિવાદ કરનારા મનુષ્યો સતશાસ્ત્રે પ્રતિપાદન કરેલા
પરમતત્ત્વને જાણવા સમર્થ થતા નથી, તેથી મુમુક્ષુને તેના અંતઃકરણની
વિશુદ્ધિદ્વારા ને એકાગ્રતાદ્વારા ઋતંભરા પ્રમાની પ્રાપ્તિ કરાવનારો
યોગજ્ઞ બ્રહ્માભક્તિથી અનુષ્ટેય છે. બહિર્મુખ મનુષ્યોને સુશોભિત
લાગતો વાગ્વિલાસ તો પ્રજ્વલિત દીપક જેવ પતંગોને મોહ ઉપજાવે
છે તેમ પોતાના (વક્તાના) અંતઃકરણને તથા મૂઢજનોનાં અંતઃ-
કરણોને માત્ર મોહ ઉપજાવનારો છે, મોક્ષેચ્છુને મોક્ષ આપનારો નથી.

જેમ અમુક સ્થલે પહોંચવામાટે સરલમાર્ગથી સાવધાનતાપૂર્વક
જવું એ તે સ્થલે પહોંચવાનો યોગ્ય-સાચો-ઉપાય છે તેમ પરમતત્ત્વ-
ની પ્રાપ્તિ કરવામાટે પોતાના અંતઃકરણની શુદ્ધિ ને સ્થિરતા કરવી
એ યોગ્ય-સાચો-ઉપાય છે. સદુપાયથીજ મનુષ્યને પ્રાપ્ત કરવાયોગ્યની
મુખપૂર્વક પ્રાપ્તિ થાય છે, પણ અસદુપાયથી તેને પ્રાપ્ત કરવાયોગ્યની
કદીપણ મુખપૂર્વક પ્રાપ્તિ થતી નથી, એમ જાણીને વિવેકી પુરુષે
પરમતત્ત્વની (આત્માથી અભિન્ન બ્રહ્મસ્વરૂપની) પ્રાપ્તિના સદુપાયનુંજ
સેવન કરવું યોગ્ય છે.

લૌકિક કાર્યોનો તથા પારમાર્થિક સાધનનો યોગ્યરીતે આરંભ
કરનારા, ગંભીર અંતઃકરણવાળા, કુશાગ્ર (સૂક્ષ્મ) તથા નિર્મલ બુદ્ધિવાળા,
શુભકર્મમાં સદા અડગ રુચિવાળા, પોતાના શરીર ઇન્દ્રિયો ને અંતઃ-
કરણની નિષ્ફલ પ્રવૃત્તિ નહિ કરનારા, પ્રાપ્ત પ્રસંગને તુરત યથાયોગ્ય
સમજનારા, અને પોતાના યોગપારંગત પૂજ્ય સદ્ગુરુમાં તથા સત્-
શાસ્ત્રમાં પ્રીતિ રાખનારા મનુષ્યો યોગવિદ્યાના મુખ્ય અધિકારી છે.

શુદ્ધહૃદયવાળા, જડચેતનનો વિવેક કરનારા, વર્તમાનજન્મ એ
જન્મનો છેલ્લો જન્મ છે એવા, ને સદુપાયના અનુષ્ઠાનમાં પરમરુચિ-
વાળા મનુષ્યોને યોગવિદ્યાનો પાર પામેલા મહાપુરુષોનો ઉપદેશ રુચિકર

લાગે છે, પણ અન્ય મનુષ્યોને તો તેમના અંતઃકરણમાં રહેલા ધાટા સંશય તથા વિપર્યયથી તે ઉપદેશ બેશ પણ રુચિકર લાગતો નથી.

પોતાના અંતઃકરણમાં રહેલા પાપકર્મના સંસ્કારોથી પરાભવ પામેલા તથા વિવેકરૂપ નેત્રવિનાના મનુષ્યો અચાનક ધાટા અંધકારમાં પડ્યા રહે છે, ને આત્મસાક્ષાત્કારના મુખ્યહેતુરૂપ યોગનું આદરપૂર્વક અનુજ્ઞાન કરી શકતા નથી.

સંધ્યાદિ નિત્યકર્મો પાપસંસ્કારોની નિવૃત્તિદ્વારા ચિત્તશુદ્ધિના હેતુ થઈ ચિત્તની એકાગ્રતાદ્વારા બ્રહ્મસ્વરૂપના જ્ઞાનની ઉત્પત્તિમાં કારણ થાય છે, તેથી પોતાનું હિત ઇચ્છનાર મનુષ્યે તે નિત્યકર્મોને તૃતીય-પ્રકારના ઔષધતુલ્ય ગણી સર્વદા સેવવાયોગ્ય છે. જે ઔષધ ખાવાથી મનુષ્યના શરીરમાં જે રોગ હોય તો તે દૂર થાય, ને મનુષ્યના શરીરમાં જે રોગ ન હોય તો તેને નવો રોગ ઉત્પન્ન કરે તે પ્રથમપ્રકારનું ઔષધ; જે ઔષધ ખાધાથી મનુષ્યના શરીરમાં જે રોગ હોય તો તે શમે, ને જે તેના શરીરમાં રોગ ન હોય તો તેને લાભહાનિ કંઈ પણ ન કરે તે દ્વિતીયપ્રકારનું ઔષધ; અને જે ઔષધ ખાધાથી મનુષ્યના શરીરમાં જે રોગ હોય તો તે શમે, ને તેના શરીરમાં જે રોગ ન હોય તો તે તેને રસાયનના જેવો ગુણ કરે, અર્થાત્ તેના શરીરોદ્ધિનું સામર્થ્ય વધારે તે તૃતીયપ્રકારનું ઔષધ છે. જેમ તૃતીયપ્રકારનું ઔષધ સર્વથા ગુણકારક છે તેમ સંધ્યાવંદનાદિ શાસ્ત્રોક્ત નિત્યકર્મો પણ બ્રહ્મજ્ઞાનના લાભમાટે જિજ્ઞાસુને સર્વથા ઉપકારક છે.

ક્ષુદ્ર પદાર્થોને સંપાદન કરવામાં પ્રીતિવાળા, શબ્દાદિ વિષયોમાં ને તેનાં સાધનોમાં દીનમનવાળા, મત્સરવાળા, શક, બયયુક્ત મનવાળા, અવિવેકી ને વિષયાનુરાગી જનો નિષ્વૃદ્ધ હૃદયોગમાં પ્રવૃત્ત રહે છે. એવા મનુષ્યો સંસારમાં બહુ પ્રીતિવાળા હોવાથી શુદ્ધભાવરૂપે યોગનું વશાયોગ્ય અનુજ્ઞાન કરતા નથી, પણ માત્ર લોકારાધનની (લોકોને પ્રસન્ન કરવાની) ઇચ્છા રાખી મહિન અંતઃકરણથી યોગનું અનુજ્ઞાન કરે છે.

ચિત્તનો સુખદુઃખાદિના અનુભવરૂપ ભોગાધિકાર બહુ અંશે નિવૃત્ત થયા વિના મનુષ્યને પરમતત્ત્વ જાણવાની ઇચ્છા પણ થતી નથી, તો પછી પરમતત્ત્વ જાણવાના સાધનરૂપ યોગના અનુક્રાનમાં તેની પ્રવૃત્તિ તો ક્યાંથીજ થાય ? પાપસંસ્કારો બલહીન થઈ જ્યારે પુરુષના અંતઃકરણની શુદ્ધિ થાય છે ત્યારેજ પુરુષને પરમતત્ત્વનું જ્ઞાન સંપાદન કરવાની વાસ્તવિક ઇચ્છા ઉપજે છે.

અવિવેક, રાગ ને દ્વેષવડે પરાભવ પામેલા અંતઃકરણવાળા મૂઠ-જનોનો, યોગનો અજ્ઞાનનો ને મોક્ષનો દ્વેષ કરનારો, અશોભન (તુચ્છ) બકવાદ મુમુક્ષુએ કદીપણ સાંભળવો નહિ.

જેના અંતઃકરણમાં રાગાદિ મહાન્ દોષો રહેલા હોય છે એવા, મનુષ્યનો સ્થૂણયોગાભ્યાસની અનુક્રાનરૂપ થોડોક અહારનો શુભ ગણાતો આચાર તપસ્વી બ્રાહ્મણને હજીનાર ભિક્ષના રાખના ચરણસ્પર્શના નિષેધની પેઠે કાંઈ કામનો નથી, -તેનું વાસ્તવિક હિત કરનારો થતો નથી.

૧ વનમાં રહેનારા કોઈ તપસ્વી બ્રાહ્મણપાસે એક પીતળનું સુંદર જલપાત્ર હતું. તે જલપાત્ર કોઈ વેલા તે વનમાં રહેતા ભિક્ષના રાખની સ્ત્રીએ જોયું, તેથી તેને તે જલપાત્ર તેમની પાસેથી લઈ લેવાની પ્રત્નલ ઇચ્છા પ્રકટી. પછી તે જલપાત્ર ગમે તે ઉપાયે લાવી આપવાની તેણે પોતાના પતિની પાસે વિનંતિ કરી. પછી ભિક્ષના રાખએ તે તપસ્વી બ્રાહ્મણપાસે તે જલપાત્રની માગના કરી, પરંતુ તેમણે તે જલપાત્ર પોતાના ઉપયોગનું હોવાથી તેને આપ્યું નહિ. એટલે તે ભિક્ષનો રાખ તે તપસ્વી બ્રાહ્મણને તરવારવડે મારવા લાગ્યો, પણ તરવારના ધા કરતી વેલા પોતાના પગ તે તપસ્વી બ્રાહ્મણને ન અડી જાય તેમાટે તે બહુ સાવધાનતા રાખતો હતો. કેમકે તેણે કોઈની પાસેથી સાંભળ્યું હતું કે જે ભિક્ષના પગ કોઈ તપસ્વી બ્રાહ્મણને અડી જાય તો તે ભિક્ષ નરકમાં પડે છે.

બુદ્ધિમાન મનુષ્ય બ્રહ્મથી અભિન્ન આત્મસ્વરૂપના ને તેની પ્રાપ્તિનાં સાધનોના નિર્ણયના સંબંધમાં પોતાના સહગુરુના ને સત્શાસ્ત્રના વચન-ઉપર શ્રદ્ધા ને પ્રીતિ રાખે છે. જે મનુષ્યને પોતાના સહગુરુના ને સત્શાસ્ત્રના વચનઉપર શ્રદ્ધા ને પ્રીતિ નથી તે મનુષ્યની જ્ઞાન-પ્રાપ્તિમાટેની સર્વ ક્રિયાઓ અંધ મનુષ્યની જેવાની ક્રિયાની પેઠે શુભ ફલ આપનારી થતી નથી. જે અહંકારરૂપ દોષથી રહિત તથા શ્રદ્ધા-ભક્તિરૂપ દ્રવ્યવાળો વિવેકી પુરુષ માનવાયોગ્ય પુરુષને માન આપે છે, ને શુભ બુદ્ધિમાં ધણો અનુરાગ રાખે છે, તેની જ્ઞાનપ્રાપ્તિમાટેની સર્વ ક્રિયાઓ ઉત્તમ ફલ આપનારી નીવડે છે. જેને પોતાના સહગુરુના ને સત્શાસ્ત્રના વચનઉપર આદર નથી તેના લોકોને દેખવામાં આવતા શ્રદ્ધાનિ ગુણો માંડા મનુષ્યમાં પ્રતીત થતા કોઇ સાધારણ ગુણોજેવા હેઠળ વિવેકી પુરુષોને આદર આપવાયોગ્ય થતા નથી. પોતાના સહગુરુના ને સત્શાસ્ત્રના વચનઉપર અડગ શ્રદ્ધાભક્તિ એ ઉત્કૃષ્ટ મોક્ષદ્રવ્ય છે, કેમકે તેના વિના અન્ય કોઇ પણ સાધન મુમુક્ષુને પરમતત્ત્વની સમીપ લાઇ જઇ શકતું નથી.

જડબુદ્ધિવાળો અશ્રદ્ધાલુ માણસ પોતાના સહગુરુનાં ને સત્શાસ્ત્રનાં વચનોને અનુસરે છે એમ ઉપરથી લોકોને દેખાડે છે, પણ તે વસ્તુતા-એ તેમનાં વચનોને અનુસરતો નથી, કેમકે તે ઉપરથી અનુસરતો છતો પણ મનમાં શુદ્ધ ભાવ લાવીને અનુસરતો નથી, કિન્તુ મનમાં કાંઇક દોષ લાવીને વેડ કાઢવાની પેઠે અનુસરે છે. વિવેકી ને શ્રદ્ધાલુ મનુષ્ય ભાવપૂર્વક પોતાના સહગુરુનાં ને સત્શાસ્ત્રનાં વચનોને અનુસરે છે, ને તેનું પારનાયિક ફલ મેળવવા તે ભાગ્યશાલી થાય છે.

રાગી પુરુષને પોતાની રૂપગુણવતી સ્ત્રીના ઉપર જેવો માઠ ભાવ હોય છે તેનાથી પણ અધિક માઠ ભાવ વિવેકી પુરુષને સહગુરુએ ને સત્શાસ્ત્રે ઉપદેશ કરેલાં પારમાર્થિક સાધનોના ઉપર હોય છે, તથા નાદ-

શ્રવણમાં પ્રીતિ રાખનારા અવિવેકી જનોને સ્ત્રી આદિના સંબંધનાં ગાતો કમનીય (સુંદર) યુવતીના મુખેથી સાંભળવામાં જેવી પ્રીતિ હોય છે તેનાથી પણ વિશેષ પ્રીતિ વિવેકી જનોને પોતાના સદ્ગુરુનાં વચનો સાંભળવામાં હોય છે.

કાંઈ મહાવધથી પોતાના કાંઈ મહાન્યાયિની નિવૃત્તિ થતાં તે મહારોગીને જેવો આનંદ થાય તેનાથી અનેકગુણ આનંદ વિવેકી મનુષ્યને પ્રીતિપૂર્વક સતત બ્રહ્મધ્યાનરૂઢે તીક્ષ્ણ વજ્રથી પણ દુર્ભેદ ને મહાક્રોધકારી ચિન્નજડની ગ્રંથિનું ભેદન થતાં થાય છે.

જેમ કાંઈ જન્માંષ મનુષ્યને કાંઈ અલૌકિક હિપાયથી નેત્રનો લાભ થતાં બાહ્ય વસ્તુઓનું સ્પષ્ટ દર્શન થાય છે તેમ મહાપ્રયત્નશીલ મહાપુરુષને વિવેકાદિ ને શ્રવણાદિ સાધનોથી અનાદિ અગ્નિની નિવૃત્તિ થતાં બ્રહ્મનો સંશયવિપર્યયરહિત સ્પષ્ટ સાક્ષાત્કાર થાય છે.

જે મનુષ્ય મૃત્યુપછી પાપીને પ્રાપ્ત થનારા સ્થાવરવૈતરણીનરકથી ભય પામતો હોય તેણે જીવતાંજ પોતાના ચિત્તમાં વિવેકવિરાગનું બલ વધારી જંગમવૈતરણીનરકરૂપ વિગ્નતીય શરીરમાં રહેલી જન્મજન્માં-તરની દૃઢ આસક્તિ ત્યજી દેવી જોઈએ. એ દૃઢ આસક્તિના ત્યાગથી-જ મનુષ્યનો યોગનું અનુદાન કરવામાં અધિકાર (યોગ્યતા) આવે છે.

યોગસાધકે પરમાત્માની સ્થૂલ ને સૂક્ષ્મ માયાનું સ્વરૂપ યથાર્થ ઓળખી તેનું સદાગ્રહવાળા પ્રયત્નથી અતિક્રમણ કરવું જોઈએ. પુરુષ-ને માટે સ્ત્રી ને સ્ત્રીને માટે પુરુષ એ પરમાત્માની સ્થૂલમાયા છે, અને તે બંનેના અંતઃકરણમાં રહેલા પ્રમાદ (સ્વેકર્તવ્યનું વિસ્મરણ) તથા મેહ (અવિવેક) એ દોષો પરમાત્માની સૂક્ષ્મમાયા છે. એ બંને પ્રકારની માયાનું સ્વરૂપ યથાર્થ ઓળખવામાં બહુજ સૂક્ષ્મદૃષ્ટિની અગત્ય છે, અને તેનું અતિક્રમણ કરવામાં આવે તો સાત્ત્વાનતા, દૃઢતા ને ધૈર્યની અપેક્ષા છે.

બલે સંધ્યાદિ વૈદિકકર્મો કરો, ઉપપુરાણોસહિત પુરાણો વાંચો, વેદો ભણો, પૂર્વમીમાંસાનું અવલોકન કરો, ન્યાયવૈશેષિક વિદ્યોકો, સાંખ્યયોગ વિચારો, ઉપનિષદો વિદ્યોકો, ભગવદ્ગીતાનું પ્રકન કરો, ને બ્રહ્મસૂત્રો વાંચો, પણ પોતાના હૃદયમાં શુદ્ધવૈરાગ્ય પ્રાપ્ત કર્યા વિના એ સર્વશ્રી મનુષ્યને કાંઈ પણ વાસ્તવિક લાભ થતો નથી.

જેમ જે મનુષ્યના શરીરમાં સર્પનું કિંવા હડકાયા કૂતરાનું વિષ રહી ગયું હોય છે તે મનુષ્યને જ્યારે આકાશ વાદળાંઓથી ઘેરાય છે ત્યારે તે વિષજન્ય દુઃખની પ્રતીતિ થવા લાગે છે, અને જેમ ઉન્માદરોગવાળાને જ્યારે પૂર્વભણીનો શીતલ વાયુ વાવા લાગે છે ત્યારે ઉન્માદની વૃદ્ધિ થવા લાગે છે, તથા જેમ ભાંગ પીધેલા મનુષ્યને દીપદર્શનથી ભાંગની લહરો વધારે ચઢવા લાગે છે, તેમ વિષયવાસના-રૂપ વિષ જેના ચિત્તમાં રહ્યું હોય છે તે મનુષ્યના સમીપમાં જ્યારે વિષયો વા વિષયોનાં ઉપકરણો આવે છે ત્યારે તેના ચિત્તમાં ને ઇન્દ્રિયોમાં પ્રગલ્ભ ક્ષોભ ઉપજવા લાગે છે.

આ સંસારરૂપ બંધકર ઘાટા અંધારામાં યોગપ્રદીપથીજ મોક્ષેચ્છુને પોતનો મોક્ષમાર્ગ પ્રતીત થાય છે, અને તે યોગપ્રદીપજ તેને તેના માર્ગમાં નિર્વિઘ્ને આગળ વધવાની અનુકૂલતા કરી આપે છે, માટે પોતાનું વાસ્તવિક હિત ધ્વંસનાર મનુષ્યે વિષયેચ્છારૂપ વાયુથી એ યોગપ્રદીપને કદીપણ આલાવા દેવો નહિ.

યોગસાધકે પોતાના હૃદયની પવિત્રતામાં વધારો કરવામાટે પોતાના શત્રુકેપર પણ નિરંતર શ્રેષ્ઠ કરુણાનો ભાવ રાખવો. પોતાના હૃદયની પવિત્રતાવિના મનુષ્યને કદીપણ યોગની સિદ્ધિ થતી નથી, એ વાતનું તેણે વારંવાર સ્મરણ રાખવું જોઈએ.

જેમ રાખ કરી નાંખેલા દેડકાના શરીરમાંથી દેડકાની પુનરુત્પત્તિ થતી નથી તેમ દુષ્ટવાસનાઓનો ક્ષય કરી નાંખવાથી અંતઃકરણમાંથી પુનઃ ભવજન્મથી વધારનારી વૃત્તિઓનો ઉદ્ભવ થતો નથી, માટે વિવેકી યોગસાધકે પોતાના ચિત્તમાંથી દુષ્ટ વાસનાઓનો ક્ષય કરી પોતાનું પરમહિત સાધવું જોઈએ.

મેક્ષાર્થીએ વાંસલાના જેવો તથા કરવતના જેવો સ્વભાવ ત્યજી રંદાના જેવો સ્વભાવ રાખવો ઉચિત છે. વાંસલાની ક્રિયા લાકડાનો છોલ પોતાની બણી લેવારૂપ કેવલ સ્વાર્થયુક્ત છે, કરવતની ક્રિયા લાકડાનો અર્ધો જેર પોતાના બણી લાવવારૂપ ને અર્ધો જેર સામી બાળુએ નાંખવારૂપ અર્ધ સ્વાર્થયુક્ત ને અર્ધ પરાર્થયુક્ત છે, અને રંદાની ક્રિયા લાકડાનો છોલ સામી બાળુએ નાંખવારૂપ સ્વાર્થ-રહિત પરાર્થયુક્ત છે.

સંસાર સત્યાનૃતમિથ્ય (જેમાં સત્ય ને અસત્ય બળેલ છે એવો) હોવાથી વિવેકીએ સારઆહી બુદ્ધિ રાખી અનિદ્ય પ્રયત્નવડે, ઘણા અનૃતમાં ગુપ્ત રહેલા એક સત્યને શીઘ્ર ન જોળખી શકાય માટે, આરંભમાં સત્યાનૃત બંનેનો સામાન્યભાવે આદર કરી, પછી મંત્ર-બલનિવારિણી ઔષધીની પ્રાપ્તિની પેઠે સત્યની પ્રાપ્તિ કરવારૂપ પોતાનું પરમહિત સંપાદન કરવું. મંત્રબલનિવારિણી ઔષધીની પ્રાપ્તિનું ઉદાહરણ આ પ્રમાણે છે:—મનુષ્યને બળદ બનાવી દેવાનો મંત્ર બાળુ-નારી કોઈ સ્ત્રીને પ્રસંગોપાત્ત પોતાના પતિઉપર બહુ ક્રોધ ચઢ્યો, તેથી તેણે તે મંત્રના બલવડે પોતાના પતિને બળદ બનાવી દીધો. પશ્ચાત્તઃ કેટલોક સમય વીત્યા પછી જ્યારે તેનો ક્રોધ શાંત થયો ત્યારે તેને વિચાર થયો કે “મેં ક્રોધને વશ થઈ મારા પતિને બળદ બનાવ્યો તેમાં મેં મોટી ભૂલ કરી છે. હું આ મંત્રને વાળી બાળુતી નથી,

અર્થાત્ મારો પતિ બળદ થઇ ગયો છે તે પાછો માણસ થઇ જાય એવો બીજો મંત્ર હું બચુતી નથી, તેથી હવે મારો પતિ જીવિતપર્યંત બળદજ રહેશે. હાયહાય ! મેં મૂર્ખાંએ હાથે કરીને મારો આખો ભવ બગાડ્યો” એમ તે સ્ત્રી નિત્ય પશ્ચાત્તાપ કરતી, ને પોતાના બળદરૂપ થયેલા તે પતિને વગડામાં લીધું ઘાસ ચારવા લાઇ જતી. એક વેલા તે સ્ત્રી પોતાના બળદરૂપ થઇ ગયેલા તે પતિને એક વટવૃક્ષની નીચે બેઠી બેઠી ચારતી હતી, ને પોતાની વર્તમાન સ્થિતિનો વિચાર કરી રુદન કરતી હતી, તેને વડની પાસેના આકાશમાં ગમન કરતા એક દેવે તથા તેની પત્નીએ જોઇ. તે દેવપત્નીએ પોતાના પતિને પૂછ્યું કે:—“ હે પ્રભો ! આ સ્ત્રી શામાટે રુદન કરે છે ? ” પોતાની પ્રિયાનાં તે વચનો સાંભળી તે દેવે પોતાની સ્ત્રીને કહ્યું છે:—“ હે પ્રિયે ! આ સ્ત્રીએ ક્રોધને વશ થઇ પોતે સિદ્ધ કરેલા મંત્રના બલવડે પોતાના પતિને બળદ બનાવ્યો છે. તેની પાસે ચરનો આ બળદ ખરો બળદ નથી, પણ બળદરૂપે થયેલો તેનો પતિ છે. તે મંત્રને વાળવાનું આ સ્ત્રીમાં સામર્થ્ય નથી, તેથી હવે તે પોતાના બળદ થઇ ગયેલા પતિને જોઈ પોતાના પાપકર્મનો પશ્ચાત્તાપ કરે છે. હે દેવિ ! સાહસકર્મ કાને પશ્ચાત્તાપમાં જોડતું નથી ? ” તે દેવપત્નીએ પુનઃ કહ્યું:—“ હે પ્રાણનાથ ! કોઈ એવો ઉપાય નથી કે જે ઉપાયવડે આ બળદ પાછો પોતાના પૂર્વરૂપને પ્રાપ્ત થાય ? ” તે પ્રશ્નના ઉત્તરમાં દેવે તેને કહ્યું:—“ હે મનોરમે ! આ વટવૃક્ષની નીચે એક મંત્રબલનિવારિણી આપધીના છોડ છે, તે છોડ જો આ બળદના આધામાં આવે તો તે પુનઃ પોતાના પૂર્વરૂપને પ્રાપ્ત થઇ શકે. ” એમ કહી તે બંને ત્યાંથી ઇચ્છિત સ્થાનબળી ગમન કરી ગયાં. તે દેવનાં તે વચનો પેલી સ્ત્રીના સાંભળવામાં આવ્યાં હતાં, તેથી તે સ્ત્રીએ વિચાર

કયો કે આ તણોના સમૂહમાં મંત્રબલનિવારિણી ઔષધીનો હોડ કયો છે તે હું જાણતી નથી, માટે હવે મારે આ વટવૃક્ષની નીચે જે ઘાસ છે તે સર્વ ક્રમપૂર્વક કાપીકાપીને મારા બળદરૂપ થયેલા પતિને ખવરાવવું, કેમકે એમ કરવાથી એ ઔષધી પણ મારા આ પતિના ખાવામાં આવશે, ને તેથી મારો આ પતિ પોતાના પૂર્વરૂપને પામશે, અને મારા આ દુઃખનો અંત આવશે. પછી તેણે તે ઘાસ ક્રમપૂર્વક કાપી-કાપીને બળદરૂપ થયેલા પોતાના પતિને ખવરાવવા માંડ્યું. બીજે દિવસે તેણે જે ઘાસ કાપ્યું તેમાં તે ઔષધી પણ કપાઈ, ને તે તે બળદના ખાવામાં આવી, તેથી તે પોતાના પૂર્વરૂપને પામ્યો. આમ થવાથી તે સ્ત્રી ઘણી પ્રસન્ન થઈ, ને તેણે પોતાના પતિની પાસે પોતાના ઘેર અપરાધની અત્યંત દીનતાથી ક્ષમા માગી. તેના પતિએ તેને તેના દુષ્ટકર્મની ક્ષમા આપી. પછી તે બંને પોતાને ઘેર ગયાં, ને સુખપૂર્વક પોતાનો વ્યવહાર ચલાવવા લાગ્યાં.

પૃથિવીપર ચાલતા સર્વ ધર્મમાં ન્યૂનાધિક સત્ય હોય છે, માટે જિજ્ઞાસુ મનુષ્યે પોતાને જે ધર્મમાં રુચિ હોય તે ધર્મનું આરંભમાં શુદ્ધભાવથી નિર્દોષ રીતે પાલન કરવું, ને અન્યધર્મની નિંદા ત્યજવી. સત્યધર્મની પ્રાપ્તિની ઇચ્છા રાખી આમ પ્રયત્ન કરતાં કરતાં તેના ચિત્તમાં વિવેકની વૃદ્ધિ થવાથી તેને સર્વ દુઃખના વિધાતક ને પરમ-શાંતિ આપનાર નિર્દોષ સત્યધર્મનો લાભ મંત્રબલનિવારિણી ઔષધીની પેઠે અનાયાસે થઈ જશે, ને તે કૃતાર્થ થશે.

યોગાભ્યાસ કરવા ઇચ્છનારે પોતાના હૃદયને ફેડવાના દારુનેવું-અનુકૂલપ્રતિકૂલ પ્રસંગરૂપ અગ્નિના તણખાથી શીઘ્ર ભડકો થઈ જાડે એવું-ન રાખવું, પણ શીતલ હૃદયેવું-અનુકૂલપ્રતિકૂલ પ્રસંગરૂપ અગ્નિના તણખા આવી પડતાં તે ઓઝાઈ જાય એવું-રાખવું.

વિષયવૈરાગ્યપૂર્વક અત્યંતઆદરસંહિત, અંતરાયરહિત ને દીર્ઘકાલ-
પર્યંત યોગાભ્યાસ કરવાથી યોગ સિદ્ધ થઈ જ્યારે તે યોગસાધકને
પરમાનંદરૂપ પરમતત્ત્વનો અપરોક્ષાનુભવ થાય છે ત્યારે તે મહાપુરુષ
આવા ઉદ્ધારો કાઢવા ભાગ્યશાલી થાય છે:-“ (ચત્ત ને ચૈત્ય-ચિત્તવડે
કુષ્પાતો કામાદિ આંતર પ્રપંચ તથા ઘટાદિ બાહ્ય પ્રપંચ-હવે બાધ
પામ્યાં છે, હવે હું પૂર્વની પેઠે કામક્રોધાદિના તથા અંતઃકરણના ને
ઇન્દ્રિયોના રમકડાંરૂપ રહ્યો નથી, હવે મારે સ્ત્રીનું શું પ્રયોજન છે ? કેમકે
સ્ત્રીના લાભવડે મનુષ્યને જે સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે તે સુખના કરતાં
અસંખ્યગુણુ સુખની પ્રાપ્તિ મને પરમાનંદરૂપ મારા આત્માના અ-
પરોક્ષાનુભવથી થાય છે. હવે મારે પુત્રનું શું પ્રયોજન છે ? કેમકે
પુત્રવડે લોકમાં જે સુખ માનવામાં આવે છે તે સુખથી અનંતગુણુ
સુખ મને પરમસુખરૂપ પ્રત્યગભિન્ન બ્રહ્મના સુદૃઢ અપરોક્ષાનુભવથી
અનુભવાય છે, ને હવે મારે સુવર્ણાદિ લૌકિકધનનું શું પ્રયોજન
છે ? કેમકે સુવર્ણાદિ લૌકિકધનવડે બહિર્મુખ મનુષ્યોને જે આનંદનું
ભાન થાય છે તે આનંદનાથી અત્યંત અધિક આનંદનું ભાન મને
બ્રહ્માત્મેક્યના સંશયવિષયરહિત પ્રત્યક્ષ જ્ઞાનથી થાય છે. આગળ
મને કનક, કાંતા ને ખાનમાં બહુ પ્રીતિ રહેતી, પણ હવે તે
સર્વ મને બિજડ અરણ્યના જેવાં નીરસ પ્રતીત થાય છે. હવે હું
વિનાશી મટી અવિનાશી થયો છું, જડરૂપ મટી ચેતનરૂપ થયો છું,
અદ્યક્ષ મટી સર્વગ-સર્વરૂપ બ્રહ્મને જાણનાર ૧-થયો છું, અચાનકુક્ષા

૧ મહાસાગરમાં કેટલાં ને કેવા કેવા પ્રકારનાં જલચરો છે,
અરણ્યમાં કેટલાં ને કેવા કેવા પ્રકારનાં વૃક્ષ, છોડ, લતા ને પુષ્પો છે,
જમીનના ફલમાં કેટલાં મચ્છરો છે, સાગરના તટપરની વેળુના કણુની
સંખ્યા કેટલી છે, ને આકાશમાં કેટલાં ને કેવી કેવી આકૃતિના તથા

મટી શાનરૂપ થયો છું, હુઃમયુક્ત મટી સુખરૂપ થયો છું, પરિચિન્ન મટી વિશુ થયો છું, ભયયુક્ત મટી આત્યંત નિર્ભય થયો છું, પરતંત્ર મટી આત્યંત સ્વતંત્ર થયો છું, વિકારી મટી નિર્વિકારી થયો છું, સ્પૃહા-વાળો મટી નિઃસ્પૃહ થયો છું, ને અપવિત્ર મટી પરમ પવિત્ર થયો છું. હવે મારા અંતઃકરણમાંથી જગતનો પ્રતિભાસ દૂર થઈ મને સર્વત્ર એકરસ ચિદાકાશ જણાય છે. "

ઈતિ શ્રીયોગપ્રભાકરમાં મંગલ, ગ્રંથપ્રતિજ્ઞા, યોગનું લક્ષણ, યોગાદિનું માહાત્મ્ય ને યોગના અધિકારી આદિનું નિરૂપણ એ નામની પહેલી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૧



કેટલા કેટલા પરિભ્રાણવાળા તારાઓ છે, ઇત્યાદિ સર્વ વસ્તુઓનું જેને જ્ઞાન હોય તે સર્વથા કહેવાય એમ વિવેકીઓ માનતા નથી, પણ જેને પોતાના, જગતના ને પરમેશ્વરના વાસ્તવિક સ્વરૂપનું-અજ્ઞાનનું-જ્ઞાન થયું છે, જેણે મોક્ષનું સ્વરૂપ ને મોક્ષનાં સાધનો સારી રીતે જાણ્યાં છે, અને જે પ્રમાણેવાડે ને યુક્તિઓવાડે અધિકારીને તેનો ઉપદેશ કરવા સમર્થ છે તે સર્વથા છે એમ તેઓ માને છે.

પ્રભા બીજ.

યમનિરૂપણ.

આ ભયભરેલા ભવકાંતારમાં વારંવાર ભ્રમણ કરાવનારાં હિંસા, અસત્ય, સ્તેય, મૈથુન ને મરિચક એ પાંચ નિષિદ્ધ કર્મોથી રોકનાર જે અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય ને અપરિગ્રહરૂપ શુભભાવના તથા તદનુસાર શુભવર્તન છે તે યમ કહેવાય છે. યમનો અભ્યાસ અન્ય કોઈ પણ યોગાંગના અભ્યાસની અપેક્ષાવિના સ્વતંત્ર થઈ શકે છે, માટે તે યોગદક્ષના બીજરૂપ ગણાય છે.

મનથી કોઈ પણ પ્રાણીનું આનંદ ચિંતવવું, વાણીવડે કોઈ પણ પ્રાણીને નિષ્પ્રયોજન વા ક્ષુદ્રપ્રયોજનને નિમિત્ત કરી અપ્રિય વચનો સંભળાવવાં, કોઈ પણ પ્રાણીમણી કૂદદષ્ટિથી જોવું. કોઈ પણ પ્રાણીને માર મારવો, ને કોઈ પણ પ્રાણીના પ્રાણનો તેના સ્થૂલશરીરથી વિયોગ થાય એવી ક્રિયા કરવી તે હિંસા કહેવાય છે; અને એવી નિષિદ્ધ ક્રિયાઓનો ત્યાગ શુદ્ધભાવથી સેવવો તે અહિંસા કહેવાય છે.

આપણા પ્રતિ કોઈ પણ મનુષ્ય જો મન, વાણી, નેત્ર ને શરીર-વડે અનુચિત રીતે વર્તે તો તે આપણને પ્રિય લાગતું નથી, તો પછી આપણે જો બીજા કોઈ પણ મનુષ્યાદિપ્રતિ તેવી રીતે વર્તીએ તો તે બીજા મનુષ્યાદિને પણ શી રીતે પ્રિય લાગે ? નજ પ્રિય લાગે, માટે પ્રત્યેક મનુષ્યે ને વિશેષે યોગસાધકે આ વિશ્વમાંના કોઈ પણ પ્રાણીને પોતાના વિશેષ અધિકારથી પ્રાપ્ત થયેલા કર્તવ્યથી ભિન્ન પ્રસંગે અપ્રિય વચનો સંભળાવવાં નહિ, કોઈ પણ પ્રાણીમણી કૂદદષ્ટિથી જોવું નહિ, કોઈ પણ પ્રાણીને માર મારવો નહિ, ને કોઈ પણ પ્રાણીના પ્રાણનો સ્થૂલશરીરથી વિયોગ થાય એવી કોઈ પણ

ક્રિયા કરવી નહિ. વિશેષ અધિકારથી પ્રાપ્ત થયેલું કર્તવ્ય કરવામાં પણ તે અપરાધ કરનારભણી બોલવામાં, જોવામાં ને તાડનાદિ કરવામાં વિવેક ને ક્યા રાખવાં.

આત્મા વસ્તુતાએ અકર્તા ને અભોક્તા છે, તેને કર્તાભોક્તા માનવો, વદ અન્યની આગળ તેનું તેવું સ્વરૂપ પ્રતિપાદન કરવું, તે પણ તેનું હનન કરવાતુલ્ય કર્મ છે, માટે તેમ ન માનવું, અને અન્યની આગળ તેવું ન કહેવું.

વિવેકી મનુષ્યે નીચી દષ્ટિ રાખીને ભૂમિપરના જંતુઓનું રક્ષણ થાય એમ ચાલવું, પાણી, દૂધ તથા ધીંગાળીને વાપરવું, સર્વ પ્રાણીઓ ઉપર પોતાના જેવો પ્રેમ રાખવો, સર્વ પ્રાણીઓપ્રતિ પ્રસંશ પ્રાપ્ત થયે પ્રિય વચન બોલવું, અને સર્વ પ્રાણિપદાર્થોને દયાયુક્ત દષ્ટિથી જોવાં.

જેમ હાથીના પગલામાં બીજાં સર્વ પ્રાણીઓનાં પગલાં સમાઈ જાય છે તેમ અહિંસારૂપ શુભ ધર્મમાં બીજા સર્વ ધર્મો સમાઈ જાય છે.

ચિત્તને એકાગ્ર કરવાની ઇચ્છા રાખનાર મનુષ્યે ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ ને મત્સરાદિ દુષ્ટ મનોવિકારોમાંના કોઈ પણ દુષ્ટ મનોવિકારને વશ થઈ કોઈ પણ પ્રાણીની હિંસા જાતે કરવી નહિ, કોઈ મનુષ્યને કહીને તે મનુષ્યદ્વારા કોઈ પણ પ્રાણીની હિંસા કરાવવી નહિ, ને કોઈ મનુષ્યાદિએ કોઈ મનુષ્યાદિની હિંસા કરી હોય વા હિંસા કરવાને ઇચ્છતો હોય તો તેમાં તેણે અનુમોદન આપવું નહિ.

દયા, ક્ષમા ને ધૈર્ય રાખી અપકાર કરનારપર વૈર વાળવાની શક્તિ ને ઉપજવા દેવી, અને ભૂતથી તેવી શક્તિ ઉપજ્ય હોય તો તેને વિવેકવડે શાંત કરવી. હિંસાનું પરિણામ જીવને અનંત અજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ ને પરમ દુઃખની પ્રાપ્તિ થાય છે એમ વારંવાર પોતાના મનમાં વિચારીને સુમુક્ષુએ હિંસામાં પ્રવૃત્ત થતા પોતાના મનને રોકવું જોઈએ.

અયથાર્થ વચન અસત્ય કહેવાય છે. યોગવિત્ જ્ઞાને ઇચ્છનાર મનુષ્યે કામાદિ દુષ્ટ મનોવિકારોમાંના કોઈ પણ દુષ્ટ મનોવિકારને વશ થઈ કદીપણ અસત્ય બોલવું નહિ, કોઈ મનુષ્યને પ્રેરણા કરી તેની પાસે અસત્ય બોલાવવું નહિ, ને કોઈ માણસ અસત્ય બોલ્યું હોય, વા બોલવાને ઇચ્છતું હોય, તો તેને અનુમોદન આપવું નહિ.

યોગ્ય પ્રમાણદ્વારા જેવું જાણ્યું હોય તેવું, ખીજાને પોતાના મનમાં જેવું હોય તેવું સમજાય એવું, સાંભળનારને અપ્રિય ન લાગે તથા તેનું હિત થાય એવું, પ્રયોજનલાળું, કોઈનું અહિત ન થાય એવું, ને સામો માણસ સમજી શકે એવું બોલવું તે સત્ય કહેવાય છે. તેતાથી વિપરીત બોલવું તે અસત્ય કહેવાય છે.

સર્વ જગતના અધિષ્ઠનરૂપ બ્રહ્મ સત્ય છે, માટે તે સત્યને પ્રાપ્ત કરવાની શુદ્ધભાવથી ઇચ્છા રાખનારા મનુષ્યે સાવધાનતા, નિઃસ્પૃહતા, ધીરજ, નિર્ભયતા ને દૃઢતા રાખી સર્વદા સત્ય બાપણ કરવું જોઈએ.

સત્, ચિત્, આનંદ ને વિભુસ્વભાવવાળા આત્માને વિનાશી, જડ, દુઃખરૂપ ને પરિચ્છિન્ન કહેવો તે અલૌકિક અસત્ય બાપણ છે, માટે તેવું અસત્ય બાપણ પણ વિવેકીએ ત્યજી દેવું જોઈએ.

જે અનુચિત કર્મ કરવાથી ભયાદિને વશ થઈ અસત્ય બાપણ કરવાની અનિવાર્ય આવશ્યકતા ઊભી થાય તેવું અનુચિત કર્મ વિવેકી મનુષ્યે કદીપણ ન કરવું.

“ સો કૃત કરાવવાના કરતાં એક વાવ કરાવવી એક છે, સો વાવો કરાવવાના કરતાં એક કંતુ (યજ્ઞ વા પવિત્ર સંકલ્પ) કરવો એક છે, સો કંતુ કરવાના કરતાં એક વિવેકી પુત્રની પ્રાપ્તિ એક છે, ને સો વિવેકી પુત્રની પ્રાપ્તિના કરતાં સત્ય બાપણ એક છે.

સકલ અધ્યમેષુ રલ અને સત્ય બાપણું રલ શાસ્ત્રનિર્ણયરૂપ

ત્રાજવામાં નાંખીને તોળી જોઇએ તો સહજ અશ્વમેધના કરતાં સત્યજ
વધારે ભારે (વધારે શુભ ફલ આપનાર) થાય છે.

હે રાજન્ ! સર્વ વેદોનું અધ્યયન તથા સર્વ તીર્થોમાં સ્નાન
એ સત્યવચનના સમાન થાય છે, અથવા નથી પણ થતાં.

સત્યના જેવો અન્ય ધર્મ નથી, સત્યના જેવું અન્ય શ્રેષ્ઠ
કર્મ નથી, અને આ જગતમાં અસત્યના જેવું અન્ય કાંઈ અધિક
પાપકર્મ નથી.”*

અહીં આપણા સચ્ચિદાનંદસ્વરૂપથી ભિન્ન ખીજું કાંઈ આપણું
નથી, છતાં વ્યવહારમાં આપણા મનાતા પ્રાણિપદાર્થોનું પ્રત્યક્ષ રાગ-
પૂર્વક આપણા કહેવા, તથા દેહાદિને આત્મા કહેવાં, તે પણ અસત્યમાં
ગણવાયોગ્ય છે.

અસત્ય ભાષણ અબ્યુદયનું ને નિઃશ્રેયસનું વિરોધી હોઇ મનુષ્ય-
ના અધઃપાતનો હેતુ છે, માટે પોતાનો અબ્યુદય વા. નિઃશ્રેયસ
છઞ્જનાર મનુષ્યે તે સર્વથા ત્યજવાયોગ્ય છે.

જે વસ્તુપર અન્યનું ધણીપણું હોય તે વસ્તુ તેના ધણીની
પ્રસન્નતાપૂર્વક શુદ્ધબુદ્ધિની અનુમતિવિના ભેવી તે ચોરી વા સ્તેય
કહેવાય છે, ને તેનાથી વિપરીત વર્તન તે અસ્તેય કહેવાય છે.

પોતાનું હિત ઇચ્છનાર કાંઈ પણ મનુષ્યે લોભાદિ વિકારને વશ
થઇ કાંઈ પણ પ્રાણિપદાર્થની ચોરી કરવી નહિ, કાંઈ મનુષ્યદ્વારા કાંઈ
પણ પ્રાણિપદાર્થની ચોરી કરાવવી નહિ, ને કાંઈ પણ મનુષ્યે કાંઈ
પણ પ્રાણિપદાર્થની ચોરી કરી હોય વા ચોરી કરવા ઇચ્છતો હોય
તો તેને તેવા કર્મમાં અનુમોદન આપવું નહિ.

કોઇના સ્વર્ગમિત્વવાળા પ્રાણિપદાર્થકેપર વિવેકી મનુષ્યે અયોગ્ય-

રીતે પોતાનું સ્વામિત્વ સ્થાપન કરવું નહિ, તથા કોઇના સ્વામિત્વવાળા પ્રાણિપદાર્થનો કોઈ પણ મનોવિકારને વશ થઈ દુરુપયોગ કરવો નહિ.

સ્થૂલશરીરની સાથે સંબંધ રાખનારા પ્રાણિપદાર્થો, સ્થૂલશરીર, ઇન્દ્રિયો, પ્રાણો, અંતઃકરણ, અવિધાનો અંશ ને જીવ એ સર્વ વસ્તુતા-એ આપણાં નથી, પણ માયાના સદ્ભાવથી પ્રતીત થનારા હોવાથી માયાનાં આ માયાના નિયામક પરમાત્માનાં છે, તેમને પ્રબલ રામપૂર્વક આપણાં માનવાં એ અલૌકિક ચોરી છે, તે ચોરી પોતાનું કદમાણ્ય ઇચ્છનારે કરવી નહિ.

અંતઃકરણ, નેત્ર, વાણી, જીભ ને હરથસહિત ઉપસ્થેન્દ્રિયનો નિમ્નક રાખવો તે બ્રહ્મચર્ય કહેવાય છે.

પુરુષે સ્ત્રીશરીરમાં રહેલો ઘાટો અનુરાગ ત્યજીને બ્રહ્મભણી પોતાના અંતઃકરણને વેગવાળું કરી ચલાવવું, અને સ્ત્રીએ પુરુષશરીરમાં રહેલો ઘાટો અનુરાગ ત્યજીને બ્રહ્મભણી પોતાના અંતઃકરણને વેગવાળું કરી ચલાવવું તે પણ બ્રહ્મચર્ય કહેવાય છે.

બલિપશુની હરિતતણુના બક્ષણમાં થતી પ્રવૃત્તિ જોઈને તથા જેના સમીપમાં મહાનિષધર પડ્યો છે એવા દર્દુરની મક્ષિકામક્ષણમાં થતી પ્રવૃત્તિ જોઈને જૈમ સહદય પુરુષના ચિત્તમાં ખેદ થાય છે તેમ પોતાના મસ્તકપર અદસ્તરીતે ભયંકર કાલ ભમ્યા કરે છે, છતાં મનુષ્યોનો મોટો ભાગ પ્રસન્નમને દુર્ગંધયુક્ત અષવિત્ર ચર્મ ચુંથવામાં ને શ્રેષ્ઠ બ્રહ્મચર્યનો અકારણ ભંગ કરવામાં પ્રવૃત્ત થાય છે તે જોઈ વિવેકી પુરુષના ચિત્તમાં ખેદ થાય છે.

એક વારના બ્રહ્મચર્યભંગમાં બાવીશ કરોડથી વધારે અતિસૂક્ષ્મ જંતુઓનો વિનાશ થાય છે એમ સૂક્ષ્મદર્શી પુરુષો કહે છે, છતાં મહા-મોહથી અંધ થયેલા પુરુષો બ્રહ્મચર્યપાલનમાં સદાગ્રહ સેવતા નથી એ ખેદની વાર્તા છે.

પૂર્વજન્મમાં સ્ત્રી હોય તે આ જન્મમાં પ્રારબ્ધવશાત્ માતા પણ થાય છે, ને પૂર્વજન્મમાં માતા હોય તે આ જન્મમાં પ્રારબ્ધવશાત્ સ્ત્રી પણ થાય છે. એવી રીતે આ સંસારની રચના અતિગહન ને વિવેકીને વિષાદ ઉપજાવનારી છે.

સ્ત્રી પુત્રને જન્મ આપવાથી પોતાના પતિની જગ્યા મનાય છે. એ જગ્યાશબ્દના અર્થનો વિચાર કરીને પણ પુરુષે પુત્રની પ્રાપ્તિ થયા પછી બ્રહ્મચર્યપાલનમાં શુદ્ધભાવથી સદાચક્ર સેવવો જોઈએ.

પુરુષ તથા સ્ત્રી જ્યાંસુધી શુદ્ધભાવથી મન, વાણી ને શરીરથી નિર્દોષરીતે બ્રહ્મચર્ય પાળે નહિ ત્યાંસુધી તેમનું મન બહિર્મુખ હોય, તેથી તે યોગાભ્યાસ કે વેદાંતનો અભ્યાસ યોગ્યરીતે નજ કરી શકે.

મહામોહથી અંધ થયેલા મનુષ્યને અપવિત્ર અને દુર્ગંધવાળા શરીરના અવધવો પવિત્ર ને સુગંધવાળા ભાસે છે, અને દુઃખદ ક્રિયા સુખદ ભાસે છે.

કામરૂપ મહાકૂર સૂત્રી (કસાઇ) બ્રહ્મચર્ય, વિવેક, વૈરાગ્ય, સ્વાભાવિક આનંદ, શમ ને દમરૂપ છ પવિત્ર બ્રાહ્મણોનું ને સ્વાભાવિક શાંતિ, અકૃત્રિમ તૃપ્તિ, પવિત્રતા, સ્થિરતા, શ્રદ્ધા ને પ્રસન્નતા એ છ પવિત્ર બ્રાહ્મણીઓનું હનન કરવામાં પ્રવૃત્ત થાય તેમાં જીવનો મનોરૂપ કારભારી ને વાણી તથા નેત્રરૂપ જીવની દાસીઓ સાહાય્ય કરે, અને જીવ તેમને રોકે નહિ એ ધર્મજન અનુચિત ગણાય.

હે સાધક પુરુષ ! હે સાધક સ્ત્રી ! જ્યાંસુધી તમે મહાપાપી ને મહાનીચ મારની સત્તાનું બ્રહ્મચર્ય, વૈરાગ્ય, ધૈર્ય, દંઠા ને સાવધાનતાથી ઉત્સંધન નહિ કરી શકો ત્યાંસુધી તમે કાઇ પણ રીતે નિઃશ્રેયસને પ્રાપ્ત થઇ શકશો નહિ, માટે જો તમે શુદ્ધભાવથી નિઃશ્રેયસને પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છતાં હો તો તમારામાં જેટલું સામર્થ્ય હોય તેટલા બધા સામર્થ્યવડે તમે દુષ્ટતમ મારની સત્તાનું ઉત્સંધન કરવા શુદ્ધભાવથી

નિરંતર પ્રયત્ન કરતાં રહેજો.

કુસંસ્કારના ઉદયથી મન કોઇ પણ જાતના કુવિચારવાળું થાય, રૂપદર્શનની લાલસાથી નેત્રો અપલ્લ થાય, વાણી કોઇ પણ પ્રકારના વિકારને વશ થઇ ઉન્મત્ત થાય, ને અન્ય ઇન્દ્રિયો પણ પોતપોતાના વિષયોની લાલસાથી ઉન્મત્ત થાય ત્યારે કાચખો જેમ પોતાનાં અંગેને પોતાની ઢાલમાં પાછાં ખેંચી લે છે તેમ તે સર્વના બાહ્યવેગોને પાછા ખેંચી કાઢ કે પાપાણની પેઠે અક્રિય સાક્ષિચેતનમાં સુસ્થિર રહેજો, કાંઇ પણ અયોગ્ય ક્રિયા ન કરજો. તેમ કરતાં તે વેલા તમને કાંઇ દુઃખાનુભવ થાય તો તે તમે સહન કરજો, પણ પરિણામે ભયંકર દુઃખાનુભવ કરાવનાર કામાદિનું શરણુ મહણુ કરી તેને વશ વર્તશો નહિ.

હે મોહાંધ મનુષ્ય ! તું અત્યંત નિર્લજ્જ ન થા. અંતર્યામી, દેવો ને સિદ્ધો તારી પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ જુએ છે, માટે તેમની દૃષ્ટિએ તું ભોકામાં ભક્ત, મુમુક્ષુ, યોગાબ્યાસી કે ગાનાબ્યાસી કહેવરાવી દાંભિક, મહામૂર્ખ ને વિષયાંધ પ્રતીત થાય તે યોગ્ય નથી. અન્વયઅતિરેકથી વિચાર કરતાં જે દુષ્ટ ક્રિયામાં સદા દુઃખ દુઃખ ને દુઃખજ રહ્યું છે તેમાં, જે સ્થિતિમાં સદા સુખ સુખ ને સુખજ રહ્યું છે તેનો ત્યાગ કરી, માત્ર વૃથા કુતૂહલ કે આરેશ દૂર કરવા પ્રવૃત્ત થઇ તું મહામૂઢની ઉપમા મેળવવાને યોગ્ય શામાટે થાય છે ?

યોગસાધકે કામને વશ થઇ કોઇ પણ પ્રકારે પોતાના અજ્ઞચર્યનો ભંગ કરવો નહિ, કોઇના અજ્ઞચર્યનો ભંગ કરાવવો નહિ, ને કોઇએ અજ્ઞચર્યનો ભંગ કર્યો હોય વા કોઇ અજ્ઞચર્યનો ભંગ કરવા ઇચ્છતો હોય તો તેમાં તેણે અનુમોદન આપવું નહિ.

કામવડે જ્યારે જ્યારે યોગસાધકના અંતઃકરણમાં તથા ઇન્દ્રિયોમાં શ્લોભ જપ્ત થાય ત્યારે ત્યારે તેણે પોતાના અંતઃકરણને તથા જે ઇન્દ્રિયમાં શ્લોભ થતો હોય તે ઇન્દ્રિયને પરમશાંત પ્રત્યક્ષતત્ત્વમણી ત્યાંના પ્રાણવાયુના આકર્ષણવડે પાછાં વાળી શાંત કરવાં.

દૃશ્ય પદાર્થોમાં ગાઠ મમતા રાખી તેનો સંગ્રહ કરવો તે પરિશ્રદ્ધ કહેવાય છે, અને કોઈ પણ દૃશ્ય પદાર્થમાં ગાઠ મમતા ન રાખવી તે અપરિશ્રદ્ધ કહેવાય છે.

ધર્મના પરિપાલનમાં ઉપયોગી શાસ્ત્રાદિમાં તથા પ્રાણધારણમાં ઉપયોગી અન્નવસ્ત્રાદિમાં પણ યોગસાધકોએ ગાઠ મમતા રાખવી યોગ્ય નથી.

શ્રેષ્ઠ યોગાભ્યાસીએ તો શરીરાદિમાં રહેલી દૃઢ મમતાને પણ યોગસિદ્ધિની પ્રાપ્તિમાટે ત્યજી દેવી જોઈએ.

આત્માથી બિન્ન અવિદ્યા ને અવિદ્યાનાં કાર્યો અસત, જડ ને દુઃખરૂપ હોવાથી જોએ પરમશાંતિની પ્રાપ્તિ કરવા ઇચ્છતા હોય તેમણે તેમાં દૃઢ મમતા ન રાખવી જોઈએ.

મનુષ્યે દૃશ્ય પ્રાણિપદાર્થમાં રમણીયપણાની બ્રાંતિના ચિરકાલના અભ્યાસથી મમતા બાંધી છે, ને તેનો ત્યાગ પણ દોષદર્શનના ચિરકાલના અભ્યાસથીજ થઈ શકે છે.

અહિંસાના પરિપાકથી યોગસાધકના અંતઃકરણમાં નિર્વૈરબુદ્ધિનો ઉદય થાય છે, જેની અસર અન્ય પ્રાણીઓપર પણ તેવા પ્રકારની થાય છે, સત્યના પરિપાકથી વાણી અમોઘપણાને પામે છે, અસ્તેયના પરિપાકથી ઉત્કૃષ્ટ ભોગ્ય પદાર્થોની પ્રાપ્તિ થાય છે, અહમ્કારના પરિપાકથી અંતઃકરણાદિના ઉત્કૃષ્ટ સામર્થ્યનો લાભ થાય છે, અને અપરિશ્રદ્ધના પરિપાકથી અંતઃકરણમાં બૂતભવિષ્યના બનાવોને જાણવાનું સામર્થ્ય પ્રકટે છે. આ તેનાં ગોણુ ફક્ત જાણવાં. અંતઃકરણમાં યોગાભ્યાસ કરવાની યોગ્યતા આવે એ તેનું મુખ્ય શ્લ છે.

ઈતિ શ્રીયોગપ્રભાકરમાં યમનિરૂપણ એ નામની બીજી પ્રભા અભ્યાસ થઈ. ૨

પ્રભા ત્રીજી.

નિયમનિરૂપણ.

મનુષ્યને સકામધર્મથી રોકી તેને નિષ્કામધર્મમાં પ્રવૃત્ત કરનાર શાસ્ત્ર, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય ને ઈશ્વરપ્રણિધાનરૂપ પાંચ ક્રિયાઓ નિયમ કહેવાય છે. આગળ કહેલા યમના અભ્યાસના પરિપાકવિના નિયમનો અભ્યાસ સારી રીતે થઈ શકતો નથી.

પોતાના નિવાસસ્થાનની આસપાસનો પ્રદેશ, પોતાનું નિવાસસ્થાન, પોતાના નિવાસસ્થાનમાંના વસ્ત્રાદિ પદાર્થો, પોતાના નિવાસસ્થાનમાં ધર્મકર્મ કરવામાટે નક્કી કરેલી જગા, શરીરપરનાં વસ્ત્રો, આસન, શરીર, ઇન્દ્રિયો ને અંતઃકરણને પવિત્ર રાખવાં તે શૌચ કહેવાય છે.

પોતાના નિવાસસ્થાનની આસપાસનો પ્રદેશ દુર્ગંધવાળો તથા અપવિત્ર હોય તો તે દુર્ગંધ તથા અપવિત્રતા પવનદ્વારા યોગાભ્યાસીના નિવાસસ્થાનમાં આવી તેના શરીરાદિને પીડા ઉત્પન્ન કરે છે, નિવાસસ્થાનાદિ દુર્ગંધયુક્ત તથા અપવિત્ર હોય તો તે ઉપર કહેલું વિધિ તરત ઉત્પન્ન કરે એ સ્પષ્ટજ છે. શરીરની પીડા ચિત્તની એકાગ્રતાની વિરોધી છે એ પણ સ્પષ્ટજ છે. ઇન્દ્રિયોની નિષિદ્ધ પ્રવૃત્તિ તે તેમની મલિનતા જાણવી. તે મલિનતા પણ ચિત્તની શુદ્ધિની તથા એકાગ્રતાની વિરોધી છે. અંતઃકરણની અપવિત્રતા તેની એકાગ્રતાની વિરોધી છે એમ પ્રતિપાદન કરવાની કાંઈ અગત્યજ નથી, કારણકે તે સ્પષ્ટજ છે.

પોતાને પહેરવાઓડવાનાં વસ્ત્રો જલ આદિથી ઘોવરાવી વા ઘોષ સ્વચ્છ રાખવાં, અભ્યાસ કરવામાટે એમવાનું પોતાનું ઊનનું આસન પણ સ્વચ્છ રાખવું, આસનનીચેની ભૂમિ પણ સ્વચ્છ રાખવી, ને પોતાના શરીરને જલ તથા મૃત્તિકાથી પવિત્ર રાખવું.

પવિત્ર સાત્ત્વિક આહાર સુખપૂર્વક પાચન થત્ર શકે એટલો શનૈ શનૈ: સારી રીતે ચાવીને લેવો, પવિત્ર જલ આદિનું ધીરે ધીરે પાન કરવું, ને પવિત્ર પવન નાસાપુટદ્વારા ગ્રહણ કરવો, એ પણ શરીરને પરમાણુઓને પવિત્ર કરનાર છે.

નેતિ, દાતણ, ધૌતિ, બસ્તિ ને કુંજરક્રિયાવડે (ગજકરણીવડે) પોતાના શરીરમાંના મલ દૂર કરવો તે પણ શૌચ કહેવાય છે. કપાલ ભ્રાતિ ને પ્રાણામામવડે પોતાના શરીરમાંનો, ઇન્દ્રિયોમાંનો ને અંતઃકરણમાંનો મલ દૂર કરવો તે પણ શૌચ કહેવાય છે.

આત્માને કોઈ અનુકૂલપ્રતિકૂલ વા ઉપકારકઅપકારક નથી એ સમજી ચિત્તને રાગદ્વેષરહિત રાખવું; અથવા સુખી કે ચઢતી સ્થિતિ મનુષ્યોમાં મૈત્રીની, દુઃખી કે ઊતરતી સ્થિતિના મનુષ્યોમાં દયાનંદ પુણ્યવાનમાં હર્ષની, ને પાપીમાં ઉપેક્ષાની ભાવના કરી ચિત્તને દ્વેષ અસૂચા, મત્સર, મર્વ ને કૂરળા આદિ દોષેથી રહિત રાખવું તે પણ શૌચ કહેવાય છે.

શરીરને પવિત્ર રાખવું તે આહારશૌચ ને અંતઃકરણને પવિત્ર ગણ તે આંતરશૌચ કહેવાય છે. આહારશૌચના પરિપાકથી પોતાના શરીરનું શુદ્ધિ (ગ્લાનિ) ઉપજે છે, ને અન્યના શરીરનો રાગપૂર્વક સ્પર્શ કરવાની ઇચ્છા નાશ પામે છે; અને આંતરશૌચના પરિપાકથી ઇન્દ્રિયોને જય ને આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવાની અંતઃકરણની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.

સ્વસામર્થ્યાનુસાર પોતાના વર્ણોશ્રમાદિને યોગ્ય ઉદ્યોગ કરતે આજીવિકાનાં જે સાધનો પ્રાપ્ત થાય તેમાં મનને તૃપ્ત રાખવું સંતોષ કહેવાય છે.

જેઓ પોતાના સામર્થ્યકરતાં વધારેની પ્રાપ્તિની તૃષ્ણા રાખે છે તેને

પોતાને જે સુખ પ્રાપ્ત હોય તેનો પણ ઉપભોગ કરી શકતા નથી, ને અસંતોષવડે નિરંતર વિપાદયુક્ત રહ્યા કરે છે.

પ્રાણધારણમાટે મનુષ્યને અન્ન, જલ, વસ્ત્ર ને નિવાસસ્થાનન અગત્ય છે, તે જો તેને સુખપૂર્વક પ્રાપ્ત થતાં હોય તો પછી તેણે શા માટે અસંતોષને વશ થઈ દુઃખી થવું જોઈએ ?

તૃણપિશાચિણીને વશ થયેલો કયો મનુષ્ય સુખી થયો છે ? બીજા ઘણા અવિવેકી મનુષ્યો એ પિશાચિણીના ભોગ થઈ પડેલા છે, માટે વિવેકીએ તેના ભોગરૂપ થવું એ યોગ્ય નથી.

સંતોષના પરિપાકથી તૃણાનો ઉચ્છેદ થઈ જતાં તે સંતોષી મનુષ્યને પોતાના ચિત્તમાં વિક્ષેપના અભાવરૂપ શ્રેષ્ઠ સુખનો અનુભવ થાય છે.

આહારને નિયમમાં રાખવો, દિવસમાં એક વાર પરિમિત જમવું, સ્વચ્છકિતપ્રમાણે ઉપવાસ કરવા, ને કૃત્ય વા આંદ્રાયણુવ્રત કરવું, અથવા વર્ણાશ્રમના ધર્મોનું પાલન કરવું, કિંવા શરીર, ઈન્દ્રિયો ને અંતઃકરણને વશ રાખવાં તે તપ કહેવાય છે.

વિવેકવાળા તપવડે અંતઃકરણના સાત્ત્વિક સામર્થ્યની વૃદ્ધિ થાય છે, ને યોગમાં વિઘ્ન ઉપજવનારા અંતઃકરણમાં રહેલા કુસંસ્કારો દૂર થાય છે. તપવિના આ લોકના શુભ કાર્યની પણ સિદ્ધિ થતી નથી, તો પછી નિર્વિઘ્નપણે યોગાભ્યાસ ક્યાંથી કરી શકાય ?

વિવેકવિનાનું કષ્ટયુક્ત રાજસતામસ રચૂલ તપ બહારથી સુંદર જણાતા પણ અંતરથી નહારા રાજ્યવડે અધિક્ષિત નગરજેવું ગણાય છે, અને વિવેકપુરઃસર સાત્ત્વિક સૂક્ષ્મ તપ કરવું તે મોક્ષપ્રાસાદનો સુદઢ પાયો મનાય છે.

જે તપ દુરાચલથી પોતાના શરીરસદિને પીડા ઉત્પન્ન કરીને

કરાય છે, અથવા ખીજી પ્રાણીઓના વિનાશમાટે કરાય છે તે તપ તામસ કહેવાય છે.

જે તપ અવિવેકી મનુષ્યોપાસેથી સત્કાર, માન ને ધનાદિ પદાર્થો મેળવવામાટે શ્રદ્ધાવિના કરાય છે તે તપ રાજસ કહેવાય છે.

સાત્ત્વિક દેવ, સદાચારી વિદ્વાન બ્રાહ્મણ, પરમતત્ત્વના જ્ઞાતા ને બ્રહ્મવિદ્યાનો ઉપદેશ કરનારા આચાર્યનું પૂજન, શરીરની પવિત્રતા, સરલતા, બ્રહ્મચર્ય અને અહિંસા એ સર્વ શરીરસંબંધી તપ કહેવાય છે. સાંભળનારને દુઃખની પ્રાપ્તિ નહિ કરનારું, સત્ય, સાંભળનારના જ્ઞાનને તથા મનને પ્રિય લાગે એવું, ને સાંભળનારનું પરિણામે હિત કરનારું વાક્ય બોલવું તથા મોક્ષશાસ્ત્રોનું અધ્યયન કરવું તે વાચિક તપ કહેવાય છે. મનને પ્રસન્ન રાખવું, નિષિદ્ધ પ્રાણિપદાર્થોના વિચારનો ત્યાગ કરી સર્વ પ્રાણીઓના હિતનું ચિંતન કરવું, પશ્યંતીવાણીને વશ રાખવી, મનને બ્રહ્મમાં એકાગ્ર રાખવું, ને વ્યવહારમાં ક્રોધની સાથે છલકપટ ન કરવું એ માનસ તપ કહેવાય છે. શ્લેષ્ઠાનો ત્યાગ કરી એકાગ્ર મનવડે પરમ શ્રદ્ધાથી ઉપર કહેલું ત્રણ પ્રકારનું તપ કરવું તે સાત્ત્વિક તપ કહેવાય છે.

શરીરને ક્રોધ પણ પ્રકારના રોગની પ્રાપ્તિ થાય, ઇન્દ્રિયોના સામર્થ્ય-માં ક્રોધ કારણથી ન્યૂનતા પ્રતીત થાય, પ્રિય પ્રાણિપદાર્થનો વિયોગ વા અપ્રિય પ્રાણિપદાર્થનો સંયોગ થાય, અને મૃત્યુના આગમનનું અનુમાનવડે ભાન થાય ત્યારે મારા અનુચિત કર્મના ક્ષયમાટે કર્મશલ-પ્રદાતા ઈશ્વરે મારે માટે આ પ્રસંગ આણ્યો છે, તેથી તેમનો મારા ઉપર મહાન્ ઉપકાર થયો છે, ને મને પ્રાપ્ત થયેલી આ સ્થિતિને હું મારી ચઢતી સ્થિતિ થવાના સાધનરૂપ માનું છું, એવી ભાવના વિવેકી-એ કરવી એ પણ તપ છે.

તપના અનુજ્ઞાનનો પરિપાક થવાથી શરીર, ઇન્દ્રિયો ને અંતઃ-

કરણની અશુદ્ધિ દૂર થવાપડે તેમના અલૌકિક સામર્થ્યનો આવિર્ભાવ અનુભવાય છે.

મોક્ષશાસ્ત્રોનું શુદ્ધ ઉચ્ચાર, અર્થજ્ઞાન ને રહસ્યજ્ઞાનસહિત અધ્યયન કરવું, અથવા શ્રીસદ્ગુરુએ ઉપદેશ કરેલા મંત્રનો પોતાના અધિકારપ્રમાણે કોઈ એક વાણીવડે જપ કરવો, તથા પરમાત્મામાં મનને એકાગ્ર રાખવું તે સ્વાધ્યાય કહેવાય છે. શાસ્ત્રાધ્યયનવેલા તથા જપવેલા પોતાના મનને તંદ્રાથી તથા અન્ય વિચારોથી મોકળું રાખવા યોગસાધકે ધણીમાં ધણી સાવધાનતા રાખવી જોઈએ.

સ્વાધ્યાયના પરિપાકવડે પોતાના ઇષ્ટદેવનો સાક્ષાત્કાર તથા તેમની સાથે સંભાષણાદિ થઈ શકે છે.

પરમેશ્વરપ્રીત્યર્થેજ સર્વ લૌકિક તથા શાસ્ત્રીય શુભ કર્મો કરવાં, ને સ્વાર્થવૃત્તિનો ઉચ્છેદ કરવો તે ઇશ્વરપ્રણિધાન કહેવાય છે.

કર્તાપણાનું અભિમાન તથા કર્મના ફલની ઇચ્છા ત્યજી કર્તવ્ય સમજીને શુભ કર્મ કરવાનો સ્વભાવ પાડવાથી ચિત્તના વિક્ષેપો દૂર થવા માંડે છે. એ ઇશ્વરપ્રણિધાનનો જ્યારે પરિપાક થાય છે ત્યારે સાધકને પોતાના ચિત્તની એકાગ્રતાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

ઇતિ શ્રીયોગપ્રભાકરમાં નિયમનિરૂપણ એ નામની ત્રીજી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૩



પ્રભા ચોથી.

આસનનિરૂપણ.

પોતાના શરીરના કોઈ પણ અવયવને પીડા ન થાય, તથા પોતાનું શરીર અચ્છ એટલે સ્થિર રહે, એવી રીતે પોતાના શરીરને રાખીને બેસવું તે આસન કહેવાય છે. યમનિયમના અભ્યાસના ન્યૂનાત્તિક પરિપાકવિના યોગના અંગભૂત આસન સિદ્ધ થઈ શકતું નથી.

આસનો ઘણા પ્રકારનાં છે, તેમાં યોગાભ્યાસમાટે ચાર આસનો ઉપયોગી છે; સિદ્ધ, પદ્મ, સ્વસ્તિક ને શિષ્ટ. અન્ય આસનોમાંથી કેટલાંક આસનો પ્રાણનો જય કરવામાં ઉપયોગી છે, અને કેટલાંક આસનો શરીરના રોગોને દૂર કરવામાં વા શરીરને નીરોગ રાખવામાં ઉપયોગી છે.

ડાબા પગની પાની ગુદા ને વૃષણના મધ્યભાગમાં એટલે સીવનીના મધ્યભાગમાં સારી રીતે સ્થાપન કરી, પછી જમણા પગની પાની ઉપરના મૂલપર રાખી તે પગનો પંજો ડાબા પગની પિંડી ને સાથળના મધ્યમાં રાખી, ઘડ, ડોક ને મસ્તકને સીધાં રાખીને બેસવું તે સિદ્ધાસન કહેવાય છે. ડાબા પગની પાની ઉપરના મૂલપર સ્થાપન કરી, તે પગની પાની ઉપર જમણા પગની પાની રાખી, તે પગનો પંજો ડાબા પગની પિંડી ને સાથળના મધ્યમાં રાખી શરીરને સીધું રાખીને બેસવાથી સિદ્ધાસનનો ખીજો પ્રકાર થાય છે. આ આસનમાં બંને હાથો ગોઠણપર વા ઉપરની પાનીપર રાખવા.

ડાબા સાથળના મૂલપર જમણો પગ રાખીને તથા જમણા સાથળના મૂલપર ડાબો પગ રાખીને સીધું બેસવું, અને બંને હાથો

ખોળમાં વા ઢીંચણુપર રાખવા તે પદ્માસન, અર્ધપદ્માસન વા મનાં-
તરમાં વીરાસન કહેવાય છે.

જમણા પગ ડાબા પગના સાથળની તથા પિંડીની વચ્ચે રાખીને
અને ડાબો પગ જમણા પગના સાથળની તથા પિંડીની વચ્ચે રાખીને
શરીરને સીધું રાખીને બેસવું, તે બંને હાથો ખોળામાં વા ઢીંચણુપર
રાખવા તે સ્વસ્તિકાસન કહેવાય છે.

શિષ્ટ પુરુષો જેવી રીતે પક્ષોંડી વાળાને બેસે છે તેવી રીતે
પક્ષોંડી વાળાને બેસવું તે શિષ્ટાસન કહેવાય છે.

જેનાથી પદ્માસન, સિદ્ધાસન કે સ્વસ્તિકાસન ન થઈ શકે તેણે
શિષ્ટાસને બેસી યોગાભ્યાસ કરવો. જેનાથી પદ્માસન વા સિદ્ધાસન
ન થઈ શકે તેમણે સ્વસ્તિકાસનથી અને જેમનાથી પદ્માસન ન થઈ
શકે તેમણે સિદ્ધાસનથી યોગાભ્યાસ કરવો.

આસનાભ્યાસમાં બેડા પછી પગ, હાથ, ધડ, ડોક ને મસ્તકને
અસાધારણ પ્રયોજનવિના ચલાયમાન કરવાં નહિ. સ્વસામર્થ્યાનુસાર
આસનના સમયનો દૃઢ મંકલ્પ કરી આસનાભ્યાસમાં પ્રવૃત્ત થવું.
આસનાભ્યાસવેલા નેત્રવૃત્તિને બંને નેત્રદ્વારા નીકળતી અંતઃકરણની
વૃત્તિસહિત નાસાગ્રપર વા બ્રૂમધ્યમાં રાખવી.

આસનાભ્યાસ પોતાના સદ્ગુરુ પોતાની સંમુખ વિરાજે છે એવી
ભાવનાપૂર્વક તેમને શ્રદ્ધાભક્તિથી નમન કરી પૂર્વાભિમુખે બેસીને
કરવો. આસનાભ્યાસ કરવાનું સ્થલ પવિત્ર ને દુર્ગંધરહિત હોવું જોઈએ.
તે સ્થલ સમીપની ભૂમિથી બહુ ઊંચું વા બહુ નીચું ન જોઈએ. આસના-
ભ્યાસ ઊનના જાડા વસ્ત્રપર, વા મૃગચર્મપર, વા વ્યાઘ્રચર્મપર બેસીને
કરવો. આસનાભ્યાસ સત્તારે વિશેષ સમય કરવો, સાંજે તેથી ન્યૂન
સમય કરવો, ને બપોરે ન કરવો, વા અતિન્યૂન સમય કરવો.

આસનાબ્યાસ આલતો હોય તેટલા દિવસો આહાર પરિમિત ને પથ્ય લેવો. બની શકે તો એક વેલા બપોરપછી આહાર લેવો, ને અગત્ય જણાય તો બીજી વાર રાત્રે થોડું દૂધ આદિ લેવું. આસનનો જય થતાસુધી મન, વાણી, નેત્ર ને શરીરથી બ્રહ્મચર્ય પાળવું.

આસનાબ્યાસમાટે નિત્ય જે વેલા જેટલો સમય નક્કી કર્યો હોય તે વેલા તેટલા સમયસુધી પોતાના મનમાં લૌકિક, વૈદિક કે સ્માર્તકર્મસંબંધી ઉત્સાહ પ્રકટવા દેવો નહિ, પણ તે સર્વનું વિસ્મરણ રાખી પોતાના મનને આસનાબ્યાસમાં જ લગાડી રાખવું. આસનાબ્યાસ ચાલે તેટલા દિવસો શરીર, ઇન્દ્રિયો તથા અંતઃકરણને શ્રમ જણાય તેવું કોઈ પણ લૌકિક, વૈદિક કે સ્માર્તકર્મ કરવું નહિ. એવી રીતે આસનાબ્યાસમાં ઉત્સાહ રાખી અન્ય પ્રયત્નમાં ઉત્સાહ નહિ રાખવાથી તથા અનંતમાં (શેષમાં વા આકાશમાં) પોતાના ચિત્તને અભેદભાવે જોડી રાખવાથી આસનનો જય વેલાસર થાય છે.

એક પ્રહર એટલે ત્રણ કલાકસુધી ઉપર કહેલાં ચાર આસનો-માંનું કોઈ પણ એક આસન શરીરના અવયવની પીડાદારા મનને અથા ચેંચા વિના તથા હાલ્યાઆલ્યા વિના રાખી શકાય ત્યારે જાણવું જે તે આસન સિદ્ધ થયું છે. સાધકને આસનની સિદ્ધિ અમુક સમયમાં થઈ શકે એમ કહી શકાય નહિ. આસનનો અભ્યાસ કરનારમાં જે શ્રદ્ધા ને ઉત્સાહ વિશેષ હોય તો તેને આસનની સિદ્ધિ થોડા સમયમાં થાય છે, ને જે ઉત્સાહ મંદ હોય તો તેને આસનની સિદ્ધિ લાંબે કાળે થાય છે.

પશ્ચિમતાન, મત્સ્યેન્દ્ર ને વૃક્ષ એ આસનો પ્રાણનો જય કરવા-માં ને શરીરને નીરોગ રાખવામાં ઉપયોગી છે. મયૂર ને કુકુટ એ આસનો ઉદરમાં અયેલા વ્યાધિને દૂર કરવામાં તથા શરીરને નીરોગ

રાખવામાં ઉપયોગી છે. જેમને તે આસનોનું સ્વરૂપ જાણવાની ઇચ્છા થાય તેમણે એ આસનોનું સ્વરૂપ યોગકૌસ્તુભમાંથી જાણવું.

આસનાભ્યાસ પોતાને જે આસન કરવું હોય તે આસન જેમણે સિદ્ધ કર્યું હોય તેવા પુરુષપાસેથી સનજીને કરવો એ વધારે હિતકર છે.

આસનનો જ્ય થવાથી તે સાધકને શીતઆતપ, ક્ષુધાતૃષ્ણા ને હર્ષશોકાદિ દ્વંદ્વો પૂર્વની પેડે પરિતાપ આપી શક્તાં નથી, પાંચ પ્રાણુવાયુની ગતિ તથા રુધિરાભિસરણ યથાયોગ્ય થવા લાગે છે, શરીરના ગૌરવરૂપ (સ્થૂલપશ્ચારૂપ) તમોગુણના ધર્મેનો નાશ થાય છે, જડરામિની પ્રદીપ્તિ થાય છે, શરીરમાંના ધાતુઓનું સામ્ય થઈ શરીર નીરોગ થાય છે, આંતર્યરૂપ રજોગુણની શિથિલતાવડે ઇન્દ્રિયોનો બાહ્યવેગ શિથિલ થાય છે, ને અંતઃકરણ પણ કાંઈક અંશે નિર્મલ થાય છે.

સિદ્ધપુરુષોના ચિત્તની જેવી બ્રહ્મમાં અચલ સ્થિતિ છે તેવી પોતાના ચિત્તની અચલ સ્થિતિ પ્રયત્નપૂર્વક બ્રહ્મમાં સંપાદન કરવી તે વેદાંત-સિદ્ધાંતનું સિદ્ધાસન છે, પણ જેમ જલમાં નિર્લેપ રહે છે તેમ જ્ઞાનવડે પોતાના મનને સંસારથી નિર્લેપ રાખવું તે વેદાંતમતનું પદ્માસન છે, કલ્યાણ કરનાર પરમાત્મા છે, તે પરમાત્માના લક્ષ્યસ્વરૂપમાં મનની પ્રયત્નપૂર્વક સ્થિતિ રાખવી તે વેદાંતમતનું સ્વસ્તિકાસન છે, ને શિષ્ટા જેવી રીતે સત્શાસ્ત્રના સિદ્ધાંતને અનુસરે છે તેવી રીતે સત્શાસ્ત્રના સિદ્ધાંતનું શુદ્ધભાવે અનુસરણ કરવું તે વેદાંતને મતે શિષ્ટાસન છે.

ઇતિ શ્રીયોગપ્રભાકરમાં આસનનિરૂપણ એ નામની

ચોથી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૪

પ્રભા પાંચમી.

પ્રાણાયામનિરૂપણ.

શરીરમાંના મુખ્યપ્રાણના બાહ્યવેગને સર્વભણીયા રોકવો તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે. મુખ્યપ્રાણના બાહ્યવેગનો નિરોધ થવાથી ઇન્દ્રિયો ને અંતઃકરણ જે ગૌણપ્રાણ કહેવાય છે તેમના બાહ્યવેગનો પણ નિરોધ થવા લાગે છે.

સિદ્ધાદિ ત્રણ આસનોમાંના કોઈ એક આસનનો ન્યૂનાત્તિક પ્રમાણમાં જય કર્યા વિના જે પ્રાણાયામનો વિશેષ અભ્યાસ કરવામાં આવે તો પ્રાણનો જય નહિ થતાં અભ્યાસીના શરીરમાં કોઈ એક જાતનો રોગ થવાનો સંભવ જોવા થાય છે, માટે વિવેકીએ આસનનો જય કર્યા વિના પ્રાણાયામનો વિશેષ અભ્યાસ કરવો ઉચિત નથી.

જેટલો સમય પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ચાહે તેટલો સમય પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરનાર પુરુષે આહાર પરિમિત, પથ્ય ને મત્રમૂલ યોગે દૃઢપન્ન કરનારો હોવો જોઈએ; તથા મન, વાણી ને શરીરથી નિર્દોષરીતે વિમલબ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ.

મારા વિષયપ્રવણ (શમ્બાદિ વિષયોભણી ઢળી ગયેલા) ચિત્તનો હું અવશ્ય નિરોધ કરીશ એવા સદાગ્રહરૂપ ઉત્સાહ, સાધ્યપણનો, તથા અસાધ્યપણનો વિચાર કરીને યોગાભ્યાસમાં શીઘ્ર પ્રવૃત્તિ, સકનશીલતારૂપ ધૈર્ય, વિષયો મિથ્યા છે ને બ્રહ્મ સત્ય છે એવું દૃઢ પરોક્ષગ્ઞાન, પોતાના સદ્ગુરુના ને યોગશાસ્ત્રના વચનમાં પ્રાચાલિકપણનો દૃઢ નિશ્ચય, ને વિષયિજનોના અંગનો પરિત્યાગ એ છ યોગાભ્યાસીને યોગને સિદ્ધ કરવામાં ઉપકારક છે; અને અત્યાહાર, અતિપરિશ્રમ, નિરર્થક બહુ બોલવું, શરીરમાંના ધાતુઓમાં વિષમપણું થાય વા શરીરમાં શ્રમ જણાય

એવા નિયમોનું ગ્રહણ, વિષયિજનેનો સંગ ને શરીરાદિનું ચંચલપણું એ છ યોગનાં પ્રતિબંધક વા વિધાતક છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસીએ પ્રથમનાં છ સંપાદન કરવાયોગ્ય છે, ને ખીજાં છ પ્રયત્નથી ત્યજી દેવાયોગ્ય છે.

પ્રાણાયામનો અભ્યાસ પવિત્ર ને એકાંત દેશમાં પવિત્ર આસન-પર, પ્રસન્નમને, કમથી, સ્વસામર્થ્યાનુસાર, પ્રાણાયામવડે જેમણે પોતાના પ્રાણનો જ્ય કયો હોય તેવા પુરુષપાસેથી પ્રાણાયામની ક્રિયા યથાવિધિ સમજી, તથા ઈન્દ્રિયોને વશ રાખી કરવાનો છે.

પ્રાણવાયુ ચક્ષાયમાન થવાથી, જેમ લુહારની ધમણ ચાલવાથી અગ્નિમાં જ્વાલાઓ જોડે તેમ, અંતઃકરણ વૃત્તિરૂપ પરિણામને પામે છે, અને પ્રાણવાયુ ગતિરહિત સ્થિર થવાથી અંતઃકરણ વૃત્તિરૂપે પરિણામ નહિ પામતાં સ્થિર રહે છે. પ્રાણની સ્થિરતાથી યોગી પોતાના અંતઃકરણને સ્થિર કરી બ્રહ્મભાવને પામવા સમર્થ થાય છે, માટે વિવેકી મનુષ્યે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કર્તવ્ય છે.

શરીરમાંની સુષુમ્ણાનાડી કદાદિ મલથી વ્યાકુલ હોય તો પ્રાણવાયુ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરી શકતો નથી, મન રાગાદિ દોષોથી રહિત તથા એકાગ્ર થતું નથી, અને તત્ત્વગ્ઞાન પણ પ્રાપ્ત થઈ શકતું નથી. પ્રાણાયામનો સાત્ત્વિક બુદ્ધિવડે નિત્ય અભ્યાસ કરવાથી જ્યારે તે મલ્લયુક્ત નાડી શુદ્ધ એટલે મલરહિત થાય છે ત્યારેજ સાધકયોગી પ્રાણનો નિગ્રહ કરવામાં, મનને એકાગ્ર કરવામાં ને તત્ત્વગ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવામાં સમર્થ થાય છે.

પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરનારે પોતાના સદ્ગુરુમાં ભક્તિ, અભ્યાસમાં ઉત્સાહ, સાહસ, વિષયોમાં વિરતિ ને મનની પ્રસન્નતા રાખવાં જોઈએ. વળી દશે ઈન્દ્રિયોનાં ગોલકોમાં રહેલી દશ ઈન્દ્રિયોને,

ત્યાંના પ્રાણવાયુને નાભિભણી વા હૃદયભણી યથાશક્તિ પાછો વાળેલો રાખી, યથાશક્તિ અંતર્મુખ રાખવી જોઈએ.

અનુલોભવિદ્વેશ, સ્વાભાવિક, સૂર્યભેદન, ચંદ્રભેદન, ઉજ્જ્વળી, સીતકારી, શ્લિષ્ઠા, ભસ્ત્રિકા, બ્રામરી, મૂર્ચ્છાને પદ્માવિની એ અગ્નિ-આર પ્રકારના પ્રાણાયામ મુખ્ય છે. તેમાં પણ અનુલોભવિદ્વેશ, સ્વાભાવિક, ઉજ્જ્વળી ને ભસ્ત્રિકા એ ચાર પ્રાણાયામો યોગસાધકને વિશેષ ઉપયોગી છે.

પ્રસન્નમનવડે શુદ્ધવાયુવાળા સ્થાનમાં પવિત્ર ભૂમિપર પવિત્ર આસનપર પદ્માસને પૂર્વાભિમુખે બેસી, પોતાના સદ્ગુરુને ત્રણ પ્રણામ કરી, પછી જમણા હાથની પહેલી તથા બીજી આંગળી વાળી, તેનાં અંગ્રો અંગૂઠાના મૂલમાં રાખી, તે હાથની અનામિકા તથા કનિકા-વડે ડાબું નાસાપુટ બંધ રાખી, જમણા નાસાપુટદ્વારા શરીરમાંના વાયુને થોડો બહાર કાઢી, પશ્ચાત્ જમણા નાસાપુટને અંગૂઠાદ્વારા રોકી, ડાબા નાસાપુટપરથી આંગળાઓ ઊપાડી લઈ તે નાસાપુટદ્વારા બહારના શુદ્ધ ને અમૃતમય વાયુનું સોળ પ્રણવનો માનસ જપ કરતાંસુધી, વા પ્રાણાયામનો એક મંત્ર^૧ મનમાં જપતાંસુધી, વા એકથી સોળ ગણતાંસુધી, અથવા યથાશક્તિ ગણતાંસુધી, શ્વેતઃ શ્વેતઃ ઉદરભણી આકર્ષણ કરવું. તે વેલા નાચેનાં બે દ્વારો સંકોચેલાં રાખવાં. પછી હૃદયથી ને સારી રીતે નાચે નમાવી, ચોસઠ પ્રણવનો વા પ્રાણાયામના ચાર મંત્રોનો મનમાં જપ કરતાંસુધી, અથવા એકથી ચોસઠ ગણતાંસુધી,

૧ દિવેને માટે પ્રાણાયામનો મંત્ર આ છે:—ૐ મૂઃ ૐ મુઃ ૐ સ્વઃ ૐ મહઃ ૐ જનઃ ૐ તપઃ ૐ સત્યં । ૐ તત્સવિતુર્વરેણ્યં મર્ગો દેવસ્ય ધીમાહિ ધિયો યો નઃ પ્રચોદયાત્ । ૐ આપો જ્યોતી રસોઽમૃતં બ્રહ્મ મૂર્ધ્નઃ સ્વરોમ્ ॥

કિંવા યથાશક્તિ ગણતાંસુધી, તે પૂરેલા પવનને પોતાના ઉદરમાં રોકવો. પશ્ચાત્ હડપચીને પૂર્વની પેઠે ઉંચી કરી, નાભિને ઘરડાની કરોડમણી ખેંચી, જમણા નાસાપુટપરથી અંગૂઠો ઊપાડી લઈ, તે નાસાપુટદ્વારા પોતાના ઉદરમાંના વાયુને બત્રીશ પ્રણવનો વા પ્રાણાયામના બે મંત્રોને! મનમાં જપ કરતાંસુધી, વા એકથી બત્રીશ ગણતાંસુધી, વા યથાશક્તિ ગણતાંસુધી, સ્નૈઃ સ્નૈઃ બહાર કાઢવો. પુનઃ પૂર્વોક્તરીતે જમણા નાસાપુટથી બહારના વાયુને પોતાના ઉદરમણી ખેંચવો. પછી તેનું પૂર્વે કહેલી રીતે રૂંધન કરવું, અને પશ્ચાત્ તેને આગળ કહેલી રીતે બહાર કાઢવો. આ એક અનુલોભવિલોભપ્રાણાયામ થયો.

બહારના વાયુને ઉદરમણી અંતર ખેંચવાની ક્રિયાને પૂરક, ઉદરમાં ભરેલા પવનને રોકવાની ક્રિયાને કુંભક, ને ઉદરમાંના વાયુને બહાર કાઢવાની ક્રિયાને રેચક કહે છે. નીચેનાં બે દારોને (શુદ્ધાને તથા ઉપસ્થને) સંકોચી રાખવાની ક્રિયાને મૂલબંધ, કંઠના સંકોચપૂર્વક હડપચીને સારી રીતે નમાવી દેવાની ક્રિયાને જાલંધરબંધ, ને નાભિને ઘરડાની કરોડમણી ખેંચવાની ક્રિયાને ઉડીયાનબંધ કહે છે. જમણા નાસાપુટમાં રહેલી નાડીને પિંગલા, સૂર્ય, મમુના વા દક્ષનાડી કહે છે, ને ડાબા નાસાપુટમાં રહેલી નાડીને ઇડા, ચંદ્ર, ગંગા વા વામનાડી કહે છે.

જે નાડીદ્વારા પૂરક કર્યો હોય તે નાડીદ્વારા તુરત રેચક ન કરવો. જે નાડીદ્વારા રેચક કર્યો હોય તે નાડીદ્વારા તુરત પૂરક કરતાં વિરોધ નથી. રેચક ધીરે ધીરે કરવો, ઊતાવળે નજ કરવો. પૂરક ઊતાવળે વા ધીરે ધીરે સાધકની ઇચ્છાપ્રમાણે કરી શકાય.

પ્રાતઃકાલે, મધ્યાહ્ને ને સાંજે એમ દિવસમાં ત્રણ વાર પાંચ પાંચથી આરંભી, પછી પાંચ પાંચનો નિત્ય વધારો કરી, એથી એથી

પ્રાણાયામ કરવા. આવી રીતે ત્રણ માસ વા તેથી થોડો વધારે સમય જો આ અનુલોમવિલોમપ્રાણાયામનો અભ્યાસ વચ્ચે ત્રુટ પાડ્યા વિના નિત્ય કરવામાં આવે તો તે સાધકયોગીની સુષુપ્ત્યાનાડીમાંના કશાદિ મલો દૂર થઈ જઈ તે નાડી શુદ્ધ થાય છે.

જે પ્રાણાયામ કરતાં અભ્યાસીના શરીરમાં પ્રસ્વેદ ઉત્પન્ન થાય તે કનિષ્ઠ પ્રકારનો પ્રાણાયામ, જે પ્રાણાયામ કરતાં અભ્યાસીના શરીરમાં કંપ ઉત્પન્ન થાય તે મધ્યમ પ્રકારનો પ્રાણાયામ, અને જે પ્રાણાયામ કરવાથી પ્રાણવાયુ બ્રહ્મરંધ્રમાં જાય, તે અભ્યાસીનું આસન ઉચું થવા લાગે તે ઉત્તમ પ્રકારનો પ્રાણાયામ જાણવો.

પ્રાણાયામવેલા થતાં નિદ્રા, ચિત્તનું ભ્રમણ, રોમાંચ, ધ્વનિનું શ્રવણ, અંગમાં કડાકા થવા, અંગનું કંપનું, વિલક્ષણ શબ્દોનું શ્રવણ, પ્રસ્વેદ, વિલક્ષણ શબ્દોનું ઉચ્ચારણ, સ્ફુરણ ને મૂર્છાનો અભ્યાસવડે જાય થવાથી પ્રાણાયામ ઉત્તમ પ્રકારનો થાય છે.

પ્રાણાયામ કરવાથી શ્રમવડે શરીરપર જે પ્રસ્વેદ આવે તે પ્રસ્વેદવડે તેલાભ્યંગની પેઠે શરીરનું મર્દન કરવાથી શરીરની દૃઢતા તથા કામલતા થાય છે.

પા મિનિટ પૂરક, એક મિનિટ કુંભક, ને અર્ધી મિનિટ રેચક થાય તે ઉત્તમ પ્રકારનો પ્રાણાયામ જાણવો. જલંધર ને ઉડીયાન-બંધપૂર્વક જો એક મિનિટસુધી યથાર્થ કુંભક રહી શકે તો સુષુપ્ત્યાના સુખનું ભોક્ત્ર કરી પ્રાણવાયુ બ્રહ્મરંધ્રમાં જવા સમર્થ થાય છે.

યોગાભ્યાસી પ્રાણાયામના અભ્યાસનો આરંભ કરે ત્યારથી આશરે બે માસસુધી ભોજનની સાથે દૂધ તથા ધી રચે તથા સુખ-પૂર્વક પચે તેટલાં લે.

સિંહ, બાઘ ને વનહસ્તી જેમ યુક્તિપૂર્વક પ્રયત્ન કરવાથી સનૈ:

શ્વેતઃ સ્વાધીન યાય છે, સહસા સ્વાધીન થતા નથી, તેમ પ્રાણાયામના અભ્યાસવડે પ્રાણવાયુ પણ શ્વેતઃ શ્વેતઃ સ્વાધીન યાય છે, સહસા સ્વાધીન થતો નથી; અને જો કોઈ તેને સહસા સ્વાધીન કરવા જાય તો તે સિંહાદિની પેઠે તે સાધકનું રોગાદિદ્વારા હનન કરે છે.

પથ્ય ને પરિમિત આહાર લઈ જલંધરાદિ બંધસહિત જો પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે તો તેવા પ્રાણાયામવડે શરીરમાંના સર્વ રોગોની નિવૃત્તિ થાય છે; અને આહાર તથા બંધનો નિયમ રાખ્યા વિના જો પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો તેવા પ્રાણાયામવડે હીડકી, શ્વાસ, હૃદયરસ, માથાનો દુઃખાવો, કાનનો દુઃખાવો, ને આંખનો દુઃખાવો છત્યાદિ રોગોની ઉત્પત્તિ થવા સંભવ છે.

પ્રાણાયામના અભ્યાસનો પરિણાક યવાથી જ્યારે યોગાભ્યાસીના શરીરમાંની સુષુપ્ત્યાદિ નાડીઓમાંના મંત્રની નિવૃત્તિ થઈ તે શુદ્ધ થાય છે ત્યારે તે યોગાભ્યાસીનું શરીર કૃશ તથા કાંતિવાળું થાય છે, અને તેનું મુખ પ્રસન્નતાવાળું ને નેત્રો અતિનિર્મલ રહે છે. વળી નાડી-શુદ્ધિથી યોગાભ્યાસીને પ્રાણવાયુને વિશેષ સમયસુધી રોકવાનું બલ, જહરાગ્નિનું પ્રદીપન, ધ્વનિનું પ્રાકટ્ય, ને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

જો મનુષ્યના શરીરમાં મેહ (ચરબી) તથા શ્લેષ્મ (કફ) અધિક હોય તે મનુષ્યે પ્રાણાયામના અભ્યાસનો આરંભ કર્યા પહેલાં નેત્રિ, ઘ્રેત્રિ, અસ્તિ, નૌલિ, ગજકરણી, ત્રાટક ને કપાલભાતિ એ આત કર્મોના વા તેમાંનાં જે કર્મો પોતાને અગત્યનાં હોય તે કર્મોના અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જેના શરીરમાં વાત, પિત્ત ને કફનો સમ-ભાવ હોય તેણે ત્રાટક ને કપાલભાતિથી બિન્ન બીજાં પાંચ કર્મોના અભ્યાસ ન કરવો.

નેતિ, ઘૈતિ, બસ્તિ, નૌલિ ને ગજકરણી એ પાંચ કર્મોનું વર્ણન યોગકૌસ્તુભમાં વિસ્તારથી આપ્યું છે, તેથી તેનું અહીં નિરૂપણ કર્યું નથી. ત્રાટક ને કપાલભાતિ પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર ને ધારણાદિના અભ્યાસીને ઉપયોગી છે, અને મેદ તથા શ્વેષ્મની અધિકતાપિનાના યોગાભ્યાસીને પણ તેનો અભ્યાસ અપકારક નહિ થતાં ઉપકારક થાય છે, માટે અહીં તે બંનેનું નિરૂપણ કરવું ઉચિત ધાર્યું છે.

શ્રીશંકરનું નાનું લંખગોલ બાણ, પોતાના ઇષ્ટદેવની નાની પ્રતિમા, સોપારી, કમળકાકડી, મોતી કે કાચનો પારો, વા જાડા કાગળ-પર કરેલું ઠાળું કે ઘોળું ગોલ ખિંદુ પોતાના આસનથી આશ્ચરે દોઢ હાથ છેટે સંમુખ રાખી તે પર નેત્રદ્વારા નીકળતી અંતઃકરણની વૃત્તિને પ્રસન્નમને સ્થાપન કરવી. નેત્રમાં બહુ જલ આવે ત્યાંસુધી અર્ધા ઊઘાડાં ને અર્ધા વીંચેલાં નેત્ર સ્થિર રાખવાં આ કર્મનું નામ ત્રાટક કહેવાય છે. આ અભ્યાસ શનૈઃ શનૈઃ એક કલાકસુધી કરી શકાય એવું બલ મેળવવું જોઈએ. આ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતાં પ્રથમ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના રંગો, વરાળ, અંધકાર, પકાર્યોના આકાર, અને વિવિધ પ્રાણીઓ આદિનું દર્શન થઈ અંતે શ્વેત પ્રકાશ સ્થિર થાય ત્યારે જાણવું જો આ કર્મ સિદ્ધ થયું. નવા અભ્યાસીને આરંભમાં પોતાના નેત્રમાં જે જલ આવતું હોય છે તે પગીથી બંધ થઈ જાય છે. નેત્રમાં અભ્યાસના આરંભમાં જલ આવે તેથી નેત્રને કોઈ પ્રકારની હાનિ થતી નથી. આ અભ્યાસવેલા અખો બહુ જોરથી ઊઘાડેલો ન રાખવી. કપાલની બાજુની નાડીઓ ખેંચાવા ન દેવી. તેલ, મરચું હહીં ને આંબલી ન ખાવાં, વા ન્યૂન ખાવાં.

ત્રાટકના અભ્યાસથી કશાદિ ધાતુની સમતા તથા અંતઃકરણની એકાગ્રતા થવાઉપરાંત નેત્રના રોગોની નિવૃત્તિ, દષ્ટિની નિર્મલતા,

આલસ્યની નિવૃત્તિ, તંદ્રા-નિદ્રાની પૂર્વે થનારી તામસી ચિત્તવૃત્તિ-ની નિવૃત્તિ, ને દશે ઇન્દ્રિયોની નિરર્થક અપલ્લતાની નિવૃત્તિ થાય છે.

લુહારની ધમણની પેઠે જાતાવળે ઉપરાઉપર બંને નાસાપુટથી સો સો રેચકપૂરક કરવા તે કપાલભાતિ કહેવાય છે. રેચક કરતી વેલા શરીરમાંના કદાદિ દોષોની નિવૃત્તિ થવાની ને પૂરક કરતી વેલા શરીરમાંના ત્રણ ધાતુનો સમ્ભાવ થવાની ભાવના કરતી. જેમનાથી આરંભમાં બંને નાસાપુટદ્વારા રેચકપૂરક ન કરી શકાય તેમણે પ્રથમ એક એક નાસાપુટદ્વારા યથાશક્તિ વા સો સો રેચકપૂરકનો અભ્યાસ કરવો. પછી યોગ્યતા પ્રાપ્ત થયે બંને નાસાપુટથી અભ્યાસ કરવો. કપાલભાતિના અભ્યાસથી કદથી થતા દોષોની તથા આલસ્યની નિવૃત્તિ થાય છે. અંતઃકરણમાંના કુસંસ્કારો બલહીન થાય છે, અને જઠરાગ્નિની પ્રદીપ્તિ થાય છે.

પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરતી વેલા નેત્રને અર્ધાં જાડાડાં રાખી તેની સામાન્યવૃત્તિ નાસાપ્રપર રાખવી, અથવા નેત્રો બંધ રાખવાં. પૂરક-વેલા સાધકે પોતાના અંતઃકરણની વૃત્તિ નાભિની અંતરના ભાગમાં સ્થિત બ્રહ્મમાં રાખવી, કુંભકવેલા પોતાના અંતઃકરણની વૃત્તિ હૃદયમાં વા નાભિની અંતરના ભાગમાં સ્થિત બ્રહ્મમાં રાખવી, અને રેચકવેલા પોતાના અંતઃકરણની વૃત્તિ બે બ્રૂના મધ્યભાગમાં સ્થિત બ્રહ્મમાં રાખવી.

પ્રાણવાયુ જ્યારે સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે મનનો આત્મા-માં સુસ્થિરીભાવ થાય છે. આત્મામાં મનનો જે સુસ્થિરીભાવ તે મનોન્મની અથવા ઉન્મની અવસ્થા કહેવાય છે.

સહિત ને કેવલ એમ બે પ્રકારના કુંભક છે. પૂરકરેચકસહિત જે કુંભક કરવો તે સહિતકુંભક, અને પૂરકરેચકવિના પ્રાણવાયુને જે યોગ્ય સ્થલે રોકી દેવો તે કેવલકુંભક કહેવાય છે.

સ્વાભાવિક પ્રાણાયામ.

સાધારણરીતે પ્રાણવાયુ નાસિકાની બહાર બાર આંગળસુધી જાય છે, અને નાસિકાની અંતર બાર આંગળસુધી પ્રવેશ કરે છે. બહારનો વાયુ નાસિકાદ્વારા શરીરની અંતર પ્રવેશ કરી હૃદયસુધી જાય છે તે સ્વાભાવિક પૂરક, શરીરની અંતર આવેલો વાયુ હૃદયમાં કેટલીક ક્ષણો સ્વાભાવિક સ્થિતિ કરે છે તે સ્વાભાવિક આંતરકુંભક, હૃદયની અંતરથી બહાર નાસિકાદ્વારા પ્રાણવાયુનું જે સ્વાભાવિકરીતે બહાર નીકળવું થાય છે તે સ્વાભાવિક રેચક, અને બહાર નીકળેલો વાયુ નાસિકાથી બહાર બાર આંગળ કેટલીક ક્ષણો સ્વાભાવિક સ્થિતિ કરે છે તે સ્વાભાવિક બાહ્યકુંભક કહેવાય છે. આ પ્રાણાયામ સ્વાભાવિકરીતે સર્વ પ્રાણીઓ પોતાના જીવનનિર્વાહમાટે કરે છે, માટે તેનું નામ સ્વાભાવિક પ્રાણાયામ રાખ્યું છે.

યોગાભ્યાસીએ પદ્મ, સિદ્ધ, સ્વસ્તિક કે શિષ્ટ એ ચારમાંના કોઈ એક સિદ્ધ કરેલા આસને યોગ્ય ને પવિત્ર સ્થલમાં પોતાના યોગ્ય આસનપર પૂર્વાભિમુખે બેસી, પોતાના સદ્ગુરુને ભક્તિપૂર્વક ત્રણ પ્રણામ કરી, સર્વવ્યવહારોનું યથાશક્તિ વિસ્મરણ કરી, સ્વસ્થ થઈ, પોતાના અધિકારપ્રમાણે સ્વાભાવિક આંતરકુંભકની વૃદ્ધિનો કે સ્વાભાવિક બાહ્યકુંભકની વૃદ્ધિનો અભ્યાસ કરવો. જે બની શકે તો સ્વાભાવિક પૂરકવેલા સોનો ને સ્વાભાવિક રેચકવેલા હૃંનો મનોમય ઉચ્ચાર કરવો, ને અંતર આવતા તથા બહાર નીકળતા વાયુમાં રહેલા ચેતનમાં પોતાના મનને જોડવું. સ્વાભાવિક આંતરકુંભકવેલા પોતાના મનને પોતાના હૃદયમાં સ્થિત ચેતનમાં એકાગ્ર થઈ ગયેલું ધારવું, વા પ્રણવનો મનોમય ઉચ્ચાર ત્યાં રહેલા ચેતનના ધ્યાનપૂર્વક કરવો. સ્વાભાવિક બાહ્યકુંભકવેલા નાસિકાથી બહાર બાર આંગળ દૂરના પ્રદેશમાં સ્થિત ચેતનમાં

પોતાના મનને એકાગ્ર કરવું, વા પ્રણવનો મનોમય કચ્ચાર ત્યાં રહેલા ચેતનના ધ્યાનપૂર્વક કરવો. એમાંના કોઇ એક સ્વાભાવિકકુંભકના યથાશક્તિ અભ્યાસવડે તેના સમયમાં ક્રમથી વંચારો કરવો. આ પ્રાણાયામનો દિવસમાં સવાર, બપોર ને સાંજ એમ ત્રણ વાર વા સવાર ને સાંજ એમ બે વાર અભ્યાસ કરવો. આ પ્રાણાયામનો સાધારણ અભ્યાસ હરતાંફરતાં તથા કામકાજ કરતાં પણ થઇ શકે છે, ને અભ્યાસના બલથી મનને નિરાલંબ વા ચેતનરૂપ આલંબનવાળું રાખી શકાય છે. અભ્યાસકાલે ચેતનનું સુરમ્ય, અતિમમ્ય ને સુશાંત-પ્રકાશમય રૂપ ધારવું. આ પ્રાણાયામવેલા સામાન્ય મૂલ્યમંધ તથા ઉઠ્ઠીયાનમંધ રાખવા.

ઉજ્જયી પ્રાણાયામ.

પ્રાતઃકાલે તથા સાયંકાલે પવિત્ર તથા શુદ્ધ પવનવાળા સ્થાનમાં પોતાના પવિત્ર આસનપર પદાદિ આસને પૂર્વાભિમુખે બેસીને અથવા બિમા રહીને બંને નાસાપુટદ્વારા બહારના વાયુનું હૃદય, નાભિ કે મૂલાધાર-ગુદસ્થાન-સુધી બની શકે તેટલા સમયપર્યંત પોતાનાં ફેફસાં ને ઉદર ફૂલાવતા જઇ આકર્ષણ કરવું. પછી બલંબરમંધવિનાજ પૂરેલા વાયુને પોતાના ઉદરમાં રોકી શકાય ત્યાંસુધી રોકવો. પશ્ચાત્ કાયા નાસાપુટદ્વારા શ્વેતઃ શ્વેતઃ ઉદરમાંના વાયુને ફેફસાં તથા ઉદરને સંકોચીને બહાર કાઢવો. પૂરકવેલા અંતઃકરણના તથા ઇદ્રિયોના બાહ્યવેગોને હું પાછા વાળી હૃદયાદિ સ્થાનમાં રહેલા પરમાત્માભણી લાવું છું એમ ભાવના કરવી, કુંભકવેલા હું મારા અંતઃકરણને પરમાત્મામાં અભેદ-ભાવ પામી ગયેલું અનુભવું છું એમ ભાવના કરવી, અને રચકકાલે હું મારા અંતઃકરણાદિના બ્યુત્થાનના હેતુભૂત સંસ્કારોને તથા કુસંસ્કારોને બહાર કાઢી નાંખું છું એવી ભાવના કરવી. આ પ્રાણાયામ હરતાંફરતાં પણ થઇ શકે છે. આ પ્રાણાયામથી અંતઃકરણમાંના રજોગુણ તથા

તમોગુણ બલહીન થાય છે, અને શ્વેન્નદોષ, નાડીઓની અશુદ્ધિ, જલવિકાર, ઉદરવિકાર ને ધાતુના રોગનો નાશ થાય છે, તથા જઠરાગ્નિની પ્રદીપ્તિ થાય છે.

ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ.

પ્રાતઃકાલે તથા સાંયંકાલે પવિત્ર, મનને અનુકૂલ જણાતા, એકાંત ને શુદ્ધવાયુવાળા સ્થલમાં પોતાના યોગ્ય આસનપર પશ્ચાસને બેસી, ઈંદ્રિયો તથા અંતઃકરણના બાહ્યવેગને રોકી, પ્રસન્નમનને પોતાના સદ્-ગુરુને ત્રણ પ્રણામ કરી, પશ્ચાત્ જમણા નસકોરાને જમણા હાથના અંગૂઠાથી ઢાંચી રાખી, ડાબા નસકોરાદ્વારા યથાશક્તિ વા દક્ષ દશના ક્રમથી વધીને પચાશ પચાશ વા સો સો રેચકપૂરક કરવા. છેલ્લે પૂરક થયા પછી ડાબા નાસાપુટને જમણા હાથની અનામિકા તથા કનિકાથી ઢાંચી, જલંધરબંધ કરી, યથાશક્તિ કુંભક કરવો. પછી મસ્તક ઉચું કરી જમણા નસકોરાપરથી જમણા હાથનો અંગૂઠો જોપાડી લઈ તે નાસાપુટદ્વારા શ્વેતઃ શ્વેતઃ રેચક કરી, પછી પૂરક કરી, જોપરાઉપરિ રેચકપૂરક ડાબા નાસાપુટદ્વારા કર્યા હોય તેટલા કરી, પશ્ચાત્ મસ્તક નમાવી, યથાશક્તિ કુંભક કરવો. પછી પાછા ડાબા નાસાપુટદ્વારા રેચકપૂરક, પાછો કુંભક, ને પાછા રેચકપૂરક, પાછો કુંભક અને પાછો રેચક કરવો. આમ અનુકૂલતાપ્રમાણે બે, ચાર, છ, આઠ કે તેથી વધારે એટલે ક્રમથી એશીસુધી બેકી કુંભક કરવા. રેચક-પૂરકમાં પ્રણવનો માનસ ઉચ્ચાર કર્યા કરવો. કુંભકવેલા યથાશક્તિ પ્રણવનો કે પ્રાણાયામના મંત્રનો માનસ જપ કરવો, વા પચાશથી માંડીને ચારસોસુધીની સંખ્યા મનમાં ગણવી.

આ કુંભક પણ અંતઃકરણમાંના તથા ઈંદ્રિયોમાંના રજેગુણને તથા તમોગુણને બલહીન કરે છે. વળી આ કુંભક જઠરાગ્નિનું પ્રદીપન કરનારો, કફ પિત્ત ને વાયુદોષનો નાશ કરનારો, સુષુપ્ત્યાના મુખની

આગળ રહેલા કક્ષાદિ મલને નિવૃત્ત કરનાર, કુંડલિનીને જમ્રત કરનાર, સુષુમ્ણામાંનાં વદ્સકોનું તથા બ્રહ્મગ્રંથિ વિષ્ણુગ્રંથિ ને રુદ્રગ્રંથિનું ભેદન કરનાર, શરીરને નીરોગ કરનાર, અંતઃકરણનાં પ્રસન્નતા ઉપજાવનાર, ને શીઆળો બિનાળો તથા ચોમાસું એ ત્રણે ઋતુમાં અબ્યાસીના તનમનપર ઉપકાર કરનાર છે.

સૂર્યભેદન, સીતકારી, શીતળી, બ્રામરી, મૂર્ચ્છા ને પ્લાવિની એ પ્રાણાયામોનું નિરૂપણ યોગકૌસ્તુભમાં કરેલું હોવાથી અહીં તેની પુનરુક્તિ કરવી યોગ્ય ગણી નથી. ચંદ્રભેદન પ્રાણાયામ સૂર્યભેદનથી બિલગી રીતે થાય છે, અર્થાત્ પ્રથમ ચંદ્રનાડીથી પૂરક કરી, પછી કુંભક કરી, પશ્ચાત્ સૂર્યનાડીથી શનૈઃ શનૈઃ રેચક કરવામાં આવે છે. આ પ્રાણાયામ શરીરમાંની વધી ગયેલી ગરમી નિવૃત્ત કરવામાં, જ્વરને દૂર કરવામાં, તથા વધેલા પિત્તની નિવૃત્તિ કરવામાં ઉપકારક છે.

ઉપરાઉપર રેચક કરવાથી પેટની પીડાની તથા વધેલા કફની નિવૃત્તિ કરી શકાય છે, વારંવાર પૂરક કરવાથી શરીરાર્દ્રિની પુષ્ટિ થાય છે, તથા શરીરમાંના કેટલાક વ્યાધિઓને દૂર કરી શકાય છે, અને વારંવાર કુંભક કરવાથી હૃત્પદ્મનો વિકાસ, સુષુમ્ણામાં રહેલી ગ્રંથિઓનો ભેદ કરવાની યોગ્યતાની પ્રાપ્તિ, મનોબલની વૃદ્ધિ, ને મનના સ્થિરપણામાં વધારો થાય છે. પ્રાણચાયુને નાભિમાં રોકવાથી જ્વરાદિકનો નાશ, કુંડમાં રોકવાથી ક્ષુધા ને તૃષ્ણાની પીડાની નિવૃત્તિ, હૃડપચીમાં રોકવાથી મનની પ્રસન્નતાનો વધારો, ને કપાલમાં રોકવાથી ક્રોધની શાંતિ થાય છે.

શક્તિયાલન, ખેયરી ને વિપરીતકરણી મુદ્રાઓ પ્રાણુનો જ્ય કરવામાં ઉપકારક છે. એ ત્રણે મુદ્રાઓનું વિસ્તૃત નિરૂપણ યોગકૌસ્તુભમાં કર્યું છે.

ઈતિ શ્રીયોગપ્રભાકરમાં પ્રાણાયામનિરૂપણ એ નામની પાંચમી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૫



પ્રભા છટ્ટી.

પ્રત્યાહારનિરૂપણ.

શ્રોત્રનો સ્ત્રી આદિના^૧ પ્રિય શબ્દોના શ્રવણમાં રાગ ને શત્રુ આદિના અપ્રિય શબ્દોના શ્રવણમાં દ્વેષ છે, ત્વચાનો સ્ત્રી આદિના કોમલ શરીરાદિના સ્પર્શમાં રાગ ને સર્પાદિના શરીરાદિના સ્પર્શમાં દ્વેષ છે, નેત્રનો સ્ત્રી આદિના સુંદર માનેલા રૂપના દર્શનમાં રાગ ને શ્વાનાદિના મૃતશરીરના દર્શનમાં દ્વેષ છે, જિહ્વાનો મધુર આદિ રસના આસ્વાદનમાં રાગ ને કષાય આદિ રસના આસ્વાદનમાં દ્વેષ છે, નાસિકાનો કેતકી આદિના ગંધમાં રાગ ને મલ આદિના ગંધમાં દ્વેષ છે, વાણીનો અશાસ્ત્રીય બોલવામાં પ્રાયશઃ રાગ ને શાસ્ત્રીય બોલવામાં પ્રાયશઃ દ્વેષ છે, અને હાથપગાદિ અન્ય કર્મેન્દ્રિયોનો પણ આસુરી કર્મમાં પ્રાયશઃ રાગ ને દૈવી કર્મમાં પ્રાયશઃ દ્વેષ છે. શ્રોત્રાદિ પાંચ માનેન્દ્રિયોનો તથા વાગાદિ પાંચ કર્મેન્દ્રિયોનો પોતપોતાના અનુકૂલ પ્રતિકૂલ વિષયમાં જે રાગદ્વેષ છે તે રાગદ્વેષ “સર્વત્ર બ્રહ્મજ વિલસી રહ્યું છે, પ્રતીત થતા સર્વ પ્રાણિપદાર્થો માયામાત્ર-વાસ્તવિક સત્ત્વિનાના હોઇ માત્ર બ્રાંતિથી-પ્રતીત થનારા-છે” એવા નિશ્ચયરૂપ વિવેક વડે દૂર કરી, તે ઇન્દ્રિયોને ચોમાખ્યાસથી ભિન્નકાલે દેહધારણમાં તથા સ્વપરના નિર્ગ્રંથ હિતમાં ઉપયોગી જે વ્યાપારો હોય તે કરવા દઇ, તેમને સદ્ગુરુ તથા સત્તાશ્રના ઉપદેશના સંસ્કારવાળા મનને અનુસરનારી કરવી તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. પ્રતિ એટલે ઇન્દ્રિયોને પ્રતિભોમ

૧ મોક્ષસાધક સ્ત્રીઓએ આ પ્રભામાં જ્યાં જ્યાં સ્ત્રીશબ્દ આવે ત્યાં ત્યાં પુરુષશબ્દ વાંચવો.

પરિણામવડે અર્થાત્ તેમનાં બાહ્યવેગોને જલગ્રાવવાવડે, આ એટલે સર્વભણીથી, તે હુ એટલે ખેંચવી તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. પ્રત્યેક ઇન્દ્રિયનો વેગ પોતાપોતાના બાહ્યવિષયભણી એટલે પ્રત્યગાત્માથી વિપરીતદિશામાં હોય છે. ઇન્દ્રિયોમાં જ્યાંસુધી આવા વેગો વિદ્યમાન રહે ત્યાંસુધી મન બાહ્યવિષયોના આકર્ષણવડે ચંચલ રહેવાથી તે એકાગ્ર થઈ શકે નહિ. ઇન્દ્રિયોની ચંચલતા અંતઃકરણની એકાગ્રતાની વિરોધી હોવાથી અંતઃકરણની એકાગ્રતા સંપાદન કરવા ઇચ્છનારે ઇન્દ્રિયોની તે ચંચલતા અવશ્ય દૂર કરવી જોઈએ. ઇન્દ્રિયોની ચંચલતા દૂર કરવી એટલે પ્રત્યાહારનામનું યોગનું પાંચમું અંગ સિદ્ધ કરવું. પ્રાણાયામની પેઠે પ્રત્યાહારની સિદ્ધિ પણ ક્રમથી થાય છે. મુખ્યપ્રાણનો જમ જમ પ્રયત્નસાધ્ય છે તેમ ગૌણપ્રાણરૂપ ઇન્દ્રિયોનો જમ પણ પ્રયત્નસાધ્ય છે. પ્રત્યાહારની સિદ્ધિ કરવા ઇચ્છનારે ચિત્તાદિની જડતા વધારનારો તામસ આહાર તથા ચિત્તાદિની અયોગ્ય ચંચલતા વધારનારો રાજસ આહાર ગ્રહણ કરવો નહિ, પણ પવિત્ર, પરિમિત તે સુખપૂર્વક પણ એવો આહાર સારી રીતે ચાવીને મનની પ્રસન્નતાપૂર્વક લેવો; કુસંગ સેવવો નહિ; કુવિચાર કરવા નહિ; તે ઇન્દ્રિયોને બહુ વિશ્લેષ ઉપજવનારા પ્રાણિપદાર્થોના અભાવવાળા એકાંતદેશમાં રહેવું. બહિર્મુખ ઇન્દ્રિયો જીવને બહુ ક્લેશ આપનારી છે એ વાત પ્રત્યાહાર સાધનારે કદીપણ ભૂલવાની નથી:—

અતિચપલ આ ઇન્દ્રિયો, આપે ક્લેશ અપાર;

જમ પથિકને ચોર બહુ, મોટા રણ-મોઝાર.

૧

ક્રોધ પણ ઇન્દ્રિયના વિષયથી પરાભવ પામી પાછળથી પશ્ચાત્તાપ કરવાની સ્થિતિએ ન પહોંચવું પડે એ વાત પણ ત્રિવેદી મુમુક્ષુએ આગળથી સ્મરણમાં રાખવી ઉચિત છે:—

જે મતિ પાછળ ઉપજે, તે મતિ આગળ હોય;

સદ્ગુરુ કે' છે શિષ્યને, વિદ્ન ન વેડે કાચ. ૧

પ્રત્યાહાર સિદ્ધ કરવાના કેટલાક મુખ્ય ઉપાયો નીચે દર્શાવવામાં આવે છે:—

૧. દશ ઇન્દ્રિયોમાંની એક એક ઇન્દ્રિયને ક્રમથી પોતપોતાના નિષિદ્ધવિષયભણીના વેગથી રહિત કરવાનો અભ્યાસ બે દિવસ, એક અઠવાડીઈ કે એક પખવાડીઈ ધારજ, સાવધાનતા ને દૃઢતાથી કરવો. પ્રથમ પોતાની દશે ઇન્દ્રિયોના નિષિદ્ધ આહુવિષયોભણીના વેગોનું સ્વરૂપ સૂક્ષ્મદૃષ્ટિથી જોવું. પછી પોતાની જે ઇન્દ્રિયનો તેના નિષિદ્ધવિષયભણીનો વેગ મંદ હોય તે ઇન્દ્રિયને પ્રથમ સાવધાનતા ને ધૈર્યથી તેના નિષિદ્ધવિષયભણીના વેગથી રહિત કરવી. પશ્ચાત્ તેનાથી બલવાન્ ઇન્દ્રિયને તેના નિષિદ્ધવિષયભણીના વેગથી રહિત કરવાનો અભ્યાસ આરંભવો. એમ ઉત્તરોત્તર સર્વ ઇન્દ્રિયોને સાવધાનતા, ધૈર્ય ને સદાચલવડે તેમના નિષિદ્ધવિષયોભણીના વેગથી રહિત કરવી. જ્યારે દશે ઇન્દ્રિયો પોતપોતાના નિષિદ્ધ વિષયોમાં સ્વાભાવિક ઉદાસીનતાવાળા થાય ત્યારે તેમને તેમના વિહિતવિષયોમાંથી પાછી વાળી મનને અનુસરનારી કરવાનો અભ્યાસ સવારસાંજ તથા અવકાશના સમયમાં કરવો. મધમાખીની રાણીને જેમ તે મધપુડામાંની મધમાખીઓ અનુસરે છે તેમ કોઈ એક ધ્યેયમાં એકાગ્ર કરેલા મનને ઇન્દ્રિયો અનુસરવા લાગે, અર્થાત્ કોઈ પણ ઇન્દ્રિય બલાત્કારે પોતાના વિષયભણી મનને અચવા સમર્થ ન થાય ત્યારે જાણવું જે પ્રત્યાહારની સિદ્ધિ થઈ.

૨. ઇન્દ્રિયોને પોતપોતાના નિષિદ્ધવિષયોથી રહિત કરી પ્રાતઃકાલે તથા સાંયંકાલે અર્ધા ઠંલાકથી માંડીને એક ઠંલાકસુધી પદ્ય, સિદ્ધ કે સ્વરિતક એ ત્રણમાંના કોઈ એક આસને બેસી ત્રણ માસર્પિત

ત્રાટકતો અભ્યાસ કરવો. આ અભ્યાસના પરિપાકથી મનનો ઇન્દ્રિયોને અનુસરવાનો સ્વભાવ દૂર થઈ ઇન્દ્રિયો મનને અનુસરનારી થાય છે.

૩. પ્રાતઃકાલે તથા સાયંકાલે કલાક વા અર્ધો કલાક અને અન્ય અનુકૂલ સમયે યથાનુકૂલ સમય દશે ઇન્દ્રિયોને તેમનાં ગોલકોમાંના પ્રાણુવાયુ તથા મનસહિત હૃદયભણી પાછી વાળવાનો અભ્યાસ ત્રણ માસપર્યંત નિત્ય આદરપૂર્વક કરવાથી ઇન્દ્રિયો મનને અનુસરનારી થાય છે.

૪. ઇન્દ્રિયોનો નિષિદ્ધવિષયોભણીનો વેગ રોકી નિત્ય પ્રાતઃકાલ અર્ધો કલાક ઉઘે મસ્તકે રહેવાનો (વૃક્ષાસન કરવાનો) અભ્યાસ ત્રણ માસપર્યંત આદરપૂર્વક કરવાથી ઇન્દ્રિયો મનને અનુસરનારી થાય છે.

૫. પૂર્વાભિમુખે પદ્માસને બેસી, અંતઃકરણ ઇન્દ્રિયો ને શરીરને સ્વસ્થ કરી, પોતાના શ્રીસદ્ગુરુને ત્રણ પ્રણામ કરી, પછી પોતાના બંને પગના અંગૂઠામાં રહેલી વિશેષપ્રાણુકલાને ત્યાંથી મનવડે ખેંચી બંને પગના અંગૂઠાના મૂલમાં લાવવી. ત્યાંથી બંને પગની ઘુંટીમાં, ત્યાંથી બંને પગના નળાના મધ્યભાગમાં, ત્યાંથી બંને ઠીંચણની ઢાંકણીઓની નીચેના ભાગમાં, ત્યાંથી બંને ઠીંચણની ઢાંકણીઓની ઉપરના ભાગમાં, ત્યાંથી બંને ઊરુઓના મધ્યભાગમાં, ત્યાંથી બંને ઊરુઓના મૂલમાં, ત્યાંથી પાયુસ્થાનમાં, ત્યાંથી પાયુના ને ઉપસ્થના મધ્યભાગમાં રહેલા અગ્નિસ્થાનમાં, ત્યાંથી લિંગના મૂલમાં, ત્યાંથી નાભિમાં, ત્યાંથી હૃદયમાં, ત્યાંથી કંઠકૂપમાં, ત્યાંથી જીમના મૂલમાં, ત્યાંથી બ્રૂમધ્યમાં, ત્યાંથી કપાલના મધ્યભાગમાં, ને ત્યાંથી બ્રહ્મરંધ્રમાં તે વિશેષપ્રાણુકલાને મનની દૃઢ ભાવનાવડે લાવવી. બ્રહ્મરંધ્રની નીચેનાં સ્થાનોમાં દશ દશ ગણતાંસુધી તે વિશેષપ્રાણુકલાને રોકવી. બ્યારે કંઠકૂપની આગળ તે વિશેષપ્રાણુકલા આવે ત્યારે બંને હાથોમાંની વિશેષપ્રાણુકલાને પણ મનની દૃઢ ભાવનાવડે ખેંચીને

આ વિશેષપ્રાણુકલાની સાથે મેળવી દેવી. વિશેષપ્રાણુકલાની તથા મનની અક્ષરંધ્રમાં સ્થિતિ થયા પછી ત્યાં મનવડે મધ્યમવેગથી ઓસોથી પાંચ સો ગણુતાંસુધી અભિમાનીએ (પ્રત્યાહાર કરનાર જીવે) સ્થિતિ કરવી. પશ્ચાત્ જ ક્રમે વિશેષપ્રાણુકલાને શનૈઃ શનૈઃ ઉપચઢાવી હતી તેનાથી વિપરીતક્રમે તે વિશેષપ્રાણુકલાને મનની દાભાવનાવડે શનૈઃ શનૈઃ નીચે જિતારી હાથના તથા પગના અંગૂઠા ને આંગળાંમાં સ્થાપન કરવી. જિતારતી વેલા અક્ષરંધ્રની નીચેના પ્રત્યેક સ્થાનમાં મનોમયરીતે પાંચ પાંચ ગણુતાંસુધી જીવે સ્થિતિ કરવી વિશેષપ્રાણુકલાને પગના અંગૂઠાઓથી જિપાડી અક્ષરંધ્રસુધી લઇ જવાન ક્રિયાને આરોહ, અને અક્ષરંધ્રથી તેને જિતારી પગના અંગૂઠાઓપર નીચે લાવવાની ક્રિયાને અવરોહ કહે છે. આ વિશેષપ્રાણુકલાને આરોહઅવરોહની વેલાએ પ્રત્યાહારના અભ્યાસીએ પોતાના બંને હાથે પોતાના બંને ગોઠણુપર વા જોળામાં રાખવા. પોતાના બંને નેત્રો બંધ રાખવાં, અને મોઢું બંધ રાખવું, પણ ઉપરના દાંતોનો નીચેના દાંતોને સાથે સ્પર્શ ન થવા દેવો.

આરોહકાલે પ્રાણુવહાનાડીઓમાંથી પ્રાણુકલા તથા મનોવહાનાડીઓમાંથી મનોવૃત્તિ ઉપર ચઢે છે, ને નીચેનો ભાગ લગભગ જડજીવો થઇ જાય છે એમ ધારવું, અને અવરોહકાલે તે પ્રાણુકલા તથા મનોવૃત્તિ પાછાં ક્રમપૂર્વક તે તે સ્થાનની પ્રાણુવહા તથા મનોવહામાં પ્રવેશ કરે છે, ને તે તે ભાગ પાછો પૂર્વની પેઠે જીવનતત્ત્વ વાળો થઇ જાય છે એમ દઢ ભાવના કરવી. આરોહકાલે મૂલબંધ રાખવો. જ્યારે નાભિની નીચે વિશેષપ્રાણુકલા આવે ત્યારે ઉડીયાન બંધ કરવો, ને અક્ષરંધ્રથી પાછી નાભિસુધી વિશેષપ્રાણુકલાને લાવવા માં આવે ત્યાંસુધી તે રાખવો. વિશેષપ્રાણુકલાસહિત મનને પાંચ રે

પણ્ણતાંસુધી એટલે આશરે દશ મિનિટસુધી બ્રહ્મરંધ્રમાં રોકવાનું મલ સાધકને પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેની ઇંદ્રિયો મનને અનુસરવાની યોગ્યતાવાળી થાય છે.

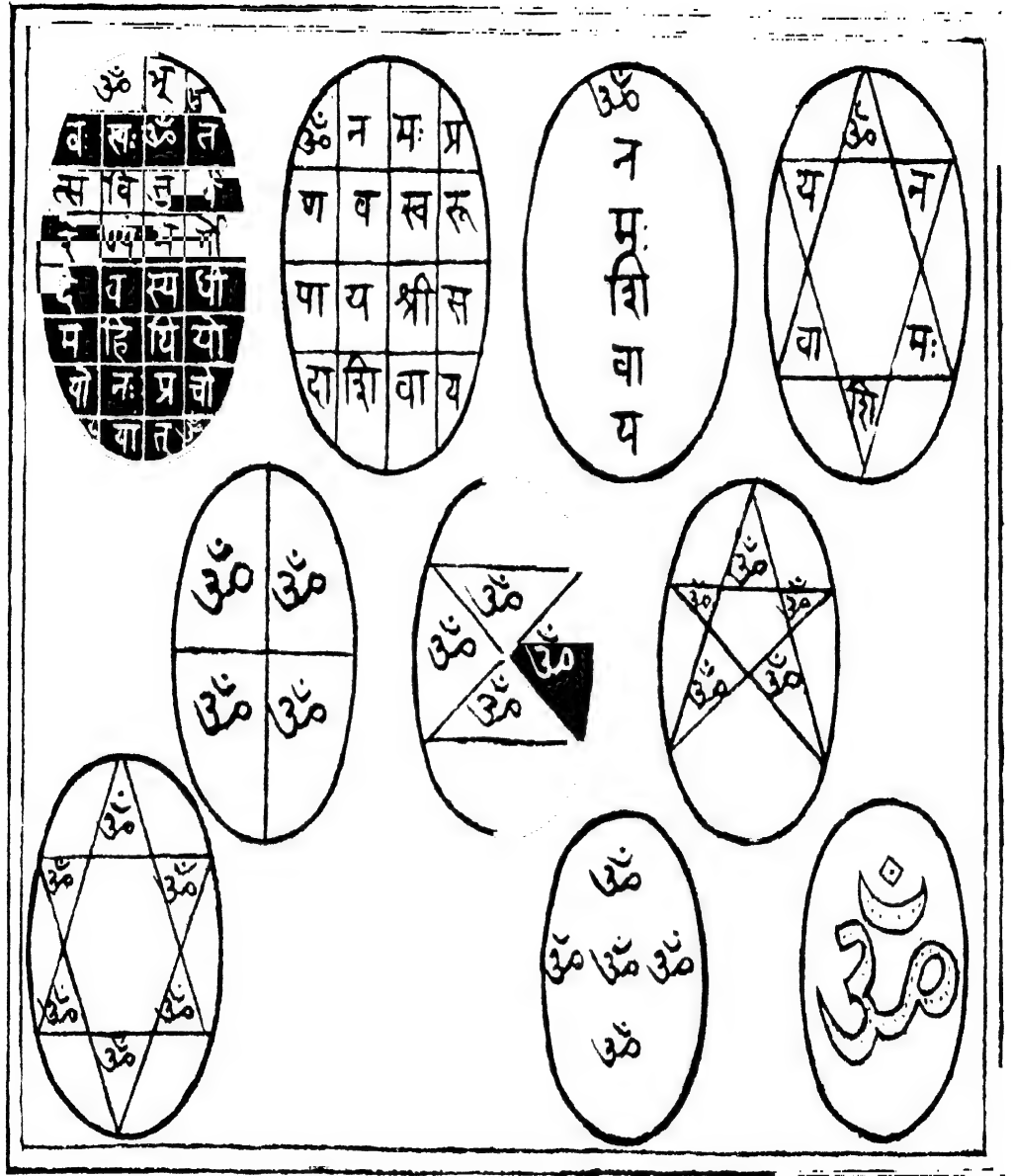
૬. દશે ઇંદ્રિયોને અંતઃકરણોપહિત ચેતનનાં એટલે આત્માનાં કેરણોરૂપે ધાર્યા કરવી, અર્થાત્ ઇંદ્રિયોનો વિકાસ ને સંકોચ આત્માને મધીન છે એમ વારંવાર દૃઢ નિશ્ચય કર્યા કરવો. આમ સવારસાંજ બેક એક કલાક વા અર્ધો અર્ધો કલાક તથા અન્ય અવકાશના સમયમાં યથાનુકૂલ સમય અભ્યાસ કરવામાં આવે તો ચાર માસમાં ઇંદ્રિયો મનને અનુસરનારી થાય છે.

૭. પ્રતીત થતો સર્વ પ્રપંચ વસ્તુતાએ બ્રહ્મરૂપ છે એવી ચાર માસપર્યંત નિરંતર ભાવના કરવાથી ઇંદ્રિયો મનને અનુસરનારી થાય છે.

૮. બેમાંના કોષ એક કાનમાં શ્રવણ કરવામાં આવતા પોતાના રીરની અંતરના નાદમાં ચાર માસપર્યંત વારંવાર પોતાની મનોવૃત્તિને જોડવાનો અભ્યાસ કરવાથી ઇંદ્રિયો મનને અનુસરનારી થાય છે.

૯. દશે ઇંદ્રિયોને પોતપોતાના ગોલકમાં રહેલા આનંદધન ચેતનનાં વારંવાર અભેદભાવે જોડવાની ક્રિયાને ચાર માસપર્યંત આગ્રહ-રૂક કર્યા કરવાથી અભ્યાસીની ઇંદ્રિયોનું ચંચલપણું દૂર થઈ તે મનને અનુસરનારી થાય છે.

૧૦. જૂતકાલ તથા તેમાં પ્રતીત થતા પ્રાણિપદાર્થો, વર્તમાન-કાલ તથા તેમાં પ્રતીત થતા પ્રાણિપદાર્થો, ને ભવિષ્યકાલ તથા તેમાં પ્રતીત થવાના પ્રાણિપદાર્થો, અને દશે દિશાઓ તથા તેમાં રહેલા પ્રાણિપદાર્થો, તેમનાં નામો, ને તેમની ક્રિયાઓ મારા સાક્ષિચેતનનાજ નેવર્તરૂપ હોવાથી મારા સાક્ષિચેતનરૂપ જ છે, એમ ચાર માસપર્યંત



વારંવાર સુદૃઢ ભાવના કર્યા કરવાથી પણ અભ્યાસીની ઇંદ્રિયો મનને અનુસરનારી થાય છે.

ઇંદ્રિયોને છૂટી મૂકી દેવાથી તેઓ તે જીવની પ્રાપ્ત શાંતિતૃપ્તિનો નાશ કરી તેની અધોગતિમાં હેતુ થાય છે, અને તે ઇંદ્રિયોને વિવેક ને સાવધાનતાપૂર્વક વશ વર્તાવવાથી તે જીવની પ્રાપ્ત શાંતિતૃપ્તિમાં વધારો કરી તેની ઉચ્ચ ગતિમાં વા નિઃશ્રેયસમાં હેતુ થાય છે. પ્રમાદ-વડે છૂટી મૂકેલી ઇંદ્રિયો જીવના પરમશત્રુનું કામ કરે છે, ને સાવધાનતા, ધૈર્ય, વિવેક ને સદાગ્રહથી વશ રાખેલી ઇંદ્રિયો જીવના પરમમિત્રનું કામ કરે છે.

ઇંદ્રિયોનો પોતપોતાના વિષયોથી જે સંયોગ તે પાપ છે, અને તે બંનેના સંયોગથી ઉત્પન્ન થતું જે કથનમાત્ર સુખ તે સુખ નહિ, પણ દુઃખજ છે. ઇંદ્રિયોની પોતપોતાના વિષયોથી જે નિવૃત્તિ તે પુણ્ય છે, ને તે નિવૃત્તિરૂપ પુણ્યવડે જીવ વાસ્તવિક સુખ, શાશ્વતી શાંતિ, ને અનુપમ તૃપ્તિનો અનુભવ કરવાને ભાગ્યશાલી થાય છે.

ઇંદ્રિયોમાં પણ વાણી, નેત્ર, જીહ્વા, ઉપસ્થ ને હાથ આ પાંચ ઇંદ્રિયોને તેમના નિષિદ્ધ વિષયોથી રોકવી, તેમને તેઓમાં અત્યંત ઉદાસીનતાવાળી કરવી, ને વિહિત વિષયોમાં પણ પરમ સંતોષવાળી ને મનને અનુસરનારી કરવી એ કામ પ્રયત્નસાધ્ય છે. પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ કરનાર જે સાવધાનતા ને ધૈર્ય રાખી, અંતર્યામીનું દીનભાવ-વડે સાહાય્ય માગી, તેમને વશ કરવા શુદ્ધભાવથી સદાગ્રહપૂર્વક સતત પ્રયત્ન કરે છે તો તે તેમને વશ વર્તાવવા ભાગ્યશાલી થાય છે.

ઇંદ્રિયોના જે છેડા છે. તેમનાં મૂલ ને તેમનાં સુખ. તેમનાં મૂલો અંતઃકરણઉપહિત ચેતનમાં એટલે સાક્ષિચેતનમાં છે, જે પરમા-

મૃતરૂપ છે, અને તેમનાં સુખો પોતપોતાના વિષયોથી સંલગ્ન વા પોતપોતાના વિષયોભણી વેગવાળાં છે, જે પરમવિષરૂપ છે.

શ્રોત્રાદિ ઇન્દ્રિયોનો પોતપોતાના નિષિદ્ધ લૌકિક વિષયોથી સંયોગ થવાથી અથવા પોતપોતાના અનિષિદ્ધ લૌકિક વિષયોથી સંયોગ થવાથી ભોક્તાને જે સુખ અનુભવાય તે સુખ પરાધીન, અપવિત્ર, ભોક્તાના ચિત્તને ઉત્તરોત્તર સ્થૂલ કરનારું, રાગની વૃદ્ધિવડે ભોક્તાના ભવબ્રમણ્ય-માં વધારો કરનારું, ભયભરેલું, ભોક્તાને ઉત્તરોત્તર અધમ સ્થિતિએ પહોંચાડનારું, અન્યની દૃષ્ટિએ તિરસ્કાર ઉપજે એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરાવનારું, સ્વાભાવિક શાંતિનો વિધાત કરી વ્યાકુલતા ઉપજાવનારું, સ્વાભાવિક તૃપ્તિનો નાશ કરી અતૃપ્તિ ઉપજાવનારું, ભોક્તાના શરીર ઇન્દ્રિયો ને અંતઃકરણના દૈવીબલને હણનારું, કૃત્રિમ, ક્ષણસ્થાયી, સ્વપરના લૌકિક તથા અલૌકિક હિતનો વિધાત કરનારું, આરંભમાં આતુરતા ને પરિણામે ખેદ ઉપજાવનારું, તથા ઉન્મત્તપણું વધારનારું છે; અને શ્રોત્રાદિ ઇન્દ્રિયોને અક્ષની ભાવનામાં જોડવાથી જે સુખ ઉપજે છે તે સુખ સ્વાધીન, પવિત્ર, ચિત્તને ઉત્તરોત્તર સૂક્ષ્મ કરનારું, વિરાગની વૃદ્ધિવડે ભવબ્રમણ્યનો ઉચ્છેદ કરનારું, અત્યંત નિર્ભય, ઉત્તરોત્તર ઉત્કૃષ્ટ સ્થિતિએ પહોંચાડનારું, અન્યની દૃષ્ટિએ પૂજ્યભાવવાળી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરાવનારું, સ્વાભાવિક શાંતિની અભિવ્યક્તિ કરનારું, સ્વાભાવિક તૃપ્તિની અભિવ્યક્તિ કરનારું, શરીર ઇન્દ્રિયો ને અંતઃકરણના દૈવીબલની વૃદ્ધિ કરનારું, અકૃત્રિમ, સ્વપરના લૌકિક ને અલૌકિક હિતનું સાધક, આરંભમાં સામાન્ય આનંદરૂપે ને પરિણામે શ્રેષ્ઠતમ આનંદરૂપે પ્રતીત થનારું, સર્વત્ર સર્વદા સર્વાવસ્થામાં સર્વને મુક્તભ, ને ઉન્મત્તપણ્યનો નાશ કરનારું છે.

ઇન્દ્રિયોને વશ વર્તાવવામાટે જે જે કર્તવ્ય કરવાનું હોય તેની

અખંડ સ્મૃતિ રાખવાથી તથા પ્રત્યેક ઇન્દ્રિયની પ્રવૃત્તિનું ક્ષણે ક્ષણે નિરીક્ષણ કરવામાં સાવધાનતા રાખવાથી પ્રત્યાહારનો સદાગ્રહી અભ્યાસી પોતાની ઇન્દ્રિયોને વશ વર્તાવવારૂપ પ્રત્યાહારને સિદ્ધ કરવા ભાગ્ય-શાલી થાય છે.

માત્ર પરમતત્ત્વના સાક્ષાત્કારમાટેજ પ્રત્યાહારની અગત્ય છે એમ નહિ, કિંતુ વ્યવહારનાં કાર્યોની ઉત્તમ પ્રકારે સિદ્ધિ કરવામાં પણ પ્રત્યાહારની અનિવાર્ય અગત્ય છે.

પ્રત્યેક ઇન્દ્રિયના નિષિદ્ધ વિષયો કયા કયા છે, તથા વિહિત વિષયો કયા કયા છે, તે યોગકૌસ્તુભમાં અને મન તથા ઇન્દ્રિયોને બોધ એ નામના લેખમાં વર્ણવેલ હોવાથી અહીં તેનું નિરૂપણ કર્યું નથી.

ઇતિ શ્રીયોગપ્રભાકરમાં પ્રત્યાહારનિરૂપણ એ નામની
છઠ્ઠી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૬



પ્રભા સાતમી.

ધારણાનિરૂપણ.

શરીરની બહારના અથવા શરીરની અંતરના કોઈ એક સાત્ત્વિક ધ્યેય પદાર્થમાં પોતાના સદ્ગુરુએ ઉપદેશ કર્યો હોય તે પ્રમાણે પોતાની મનોવૃત્તિને એકાગ્ર કરવા પ્રયત્ન કરવો તે ધારણા કહેવાય છે. ટુંકામાં કહીએ તો કોઈ પણ યોગ્ય પવિત્ર વિષયને આકારે વારંવાર પોતાની મનોવૃત્તિને કરવાનો પ્રયત્ન કરવો તે ધારણા કહેવાય છે.

ધારણા કરતી વેલા ધારણાના અભ્યાસીએ સિદ્ધ, પદ્મ કે સ્વસ્તિક એ ત્રણમાંનું કોઈ એક આસન રાખવું જોઈએ. પ્રથમ પોતાના સદ્ગુરુને ત્રણ નમસ્કાર કરવા. પશ્ચાત્ ઈન્દ્રિયો તથા મનને સ્વસ્થ કરવાં. પછી સંસારના સર્વ વિષયોનું અસત્યપણું, અસારપણું ને અપકારકપણું વિચારી તથા ધારણાના પવિત્ર વિષયમાં પરમ પ્રેમ પ્રકટાવી ધારણાના અભ્યાસમાં પ્રવૃત્ત થવું.

ધારણાના અભ્યાસમાં અભ્યાસીના અંતઃકરણની વૃત્તિ ધ્યેયમાં ઘણી પક્ષો સ્થિર ન રહેતાં ક્યારેક તે લયને વશ થાય છે, ને ક્યારેક તે ધ્યેયથી ભિન્ન અન્ય વસ્તુને આકારે થાય છે. અજીર્ણ, અત્યાહાર, વિશેષ પરિશ્રમ, ઊઝગરો ને ચિત્તમાંનો પ્રબલ તમોગુણ એ લક્ષના હેતુઓ છે. ધારણાના અભ્યાસીએ અજીર્ણને યોગ્ય ઉપાયવડે દૂર કરવું, ને પુનઃ અજીર્ણ ન થાય એમ વર્તવું, મિતાહારનો સ્વભાવ પાડી અત્યાહારનો ત્યાગ કરવો, પોતાની સ્થિતિથી વિશેષ પરિશ્રમ ન કરવો, પૂરતી નિદ્રા લેવી, ને પ્રાણાયામાદિવડે ચિત્તમાંનો પ્રબલ તમોગુણ દૂર કરવો. અભ્યાસકાલે જો લય થાય તો અભ્યાસરૂપ કર્તવ્ય સમજાવી

પોતાના ચિત્તને સારી રીતે જમાડવું. ચિત્તનું ધારણાના વિષયથી ભિન્ન અન્ય પદાર્થને આકારે થવું તે વિક્ષેપ કહેવાય છે. તે વિક્ષેપનો મનની પુનઃ એકાગ્રતાવડે નાશ કરવો, તથા મનને વૈરાગ્યની તથા સમભાવની ભાવનાવાળું રાખવાનો સ્વભાવ પાડવો. ક્યારેક કષાયદોષને લીધે પણ ચિત્ત ધ્યેયમાં સ્થિર રહેતું નથી. લય તથા વિક્ષેપથી ભિન્ન ચિત્તને જે સ્તબ્ધીભાવ તે કષાય કહેવાય છે. કષાયવાળા ચિત્તને ઓળખી પુનઃ તેને પ્રબલ વેગથી ધ્યેયાકાર કરવું, ને ચિત્તને વૈરાગ્યની પ્રબલ ભાવનાવાળું રાખવાનો સ્વભાવ પાડવો, કે જેથી ચિત્તમાં ૥ પ્રબલ રાગદ્વેષના સંસ્કારો દૂર થઈ જાય.

શબ્દાનુરાગ, સ્પર્શાનુરાગ, રૂપાનુરાગ, રસાનુરાગ, ગંધાનુરાગ, સ્ત્રીપુત્રપરનો અનુરાગ, દ્રવ્યાનુરાગ, માનાનુરાગ ને પ્રતિકૂલ પ્રાણિ-પદાર્થપર આરૂઢ દ્વેષ એ ધારણાના વિરોધી છે. પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ કર્યો હોય તોપણ ધારણાના અભ્યાસીએ શ્રોત્ર, હાથ, ઉપસ્થ, નેત્ર, જીભ, વાણી ને નાસિકા એ ઇન્દ્રિયોનો લેશ પણ વિશ્વાસ ન કરવો, તથા દશે દિશામાં પ્રતીત થતું આ જગત્ વસ્તુતાએ મિથ્યા છે એ ભાવના પણ બનતે પ્રપત્તે મનમાં સતત જાગત રાખવી. જેઓ એ પ્રમાણે વર્તવામાં ધૈર્ય ને સાવધાનતા સેવતા નથી તેઓ પોતાની ધારણાના અભ્યાસનો પરિપાક અનુભવવા ભાગ્યશાલી થતા નથી.

ધારણાનો અભ્યાસ કરવા બેસતી બેસા અભ્યાસીએ પોતાના મનમાં બહુજ વિષયવૈરાગ્ય ને ધ્યેયમાં પરમ પ્રીતિ ઉપજાવવાં. અભ્યાસ-માં બેઠા પછી થોડો સમય મન પ્રસન્ન ને એકાગ્ર રહેવા સંભવ છે, પણ પછી લય તથા વિક્ષેપ મનને સંભવ હોવાથી ઉપર કહેલી રીતે વૈરાગ્ય ને પ્રેમ ઉપજાવી પોતાના મનને વિશેષ સત્ત્વગુણવાળું કરવું, કે જેથી અભ્યાસકાલે લયવિક્ષેપરૂપ વિઘ્ન ન નડે. ધારણાનો આરંભ

કર્તા પછી કેટલાક દિવસો મનનો કેટલોક સમય ધ્યેયાકાર સ્થિતિમાં, કેટલોક સમય લયમાં, ને કેટલોક સમય વિક્ષેપમાં વ્યતીત થાય છે. અભ્યાસ કરનાર પોતાના ચિત્તમાં વૈરાગ્યની ભાવના વધારી જેમ જેમ આદરપૂર્વક ધારણાનો અભ્યાસ કરતો રહે છે તેમ તેમ લયવિક્ષેપ ન્યૂન થવા માંડે છે, ને ધારણાનો પરિપાક થઇ તે અભ્યાસ કરનાર ધ્યાનાભ્યાસ કરવાનો અધિકારી થાય છે.

સદ્ગુરુએ જે ધારણાનો વિષય આપ્યો હોય તે વિષયમાં પ્રાતઃકાલે તથા સાયંકાલે પોતાના મનને એકાગ્ર કરવાનો અભ્યાસ કરવાકેપરાંત જાગ્રતનો બની શકે તેટલો વધારેમાં વધારે સમય પોતાની મનોવૃત્તિને ન્યૂનાધિક અંશે ધ્યેયાકાર કરવાનો પ્રયત્ન ચાલુ રાખવો જોઇએ.

ચિત્તમાંના તમોગુણથી ચિત્તમાં રહેલી સ્થૂલતા ને તેમાંના રજો-ગુણથી ઉપજનારી ચંચલતા એ બંને ધારણાના અભ્યાસનો પરિપાક થમે ધણે ભાગે દૂર થાય છે, અને ચિત્તમાંનો સત્ત્વગુણ બલવાન થવાથી ચિત્ત ધણે ભાગે એકાગ્ર રહેવા લાગે છે.

વ્યષ્ટિ અવિદ્યા એટલે અવિદ્યાનો અંશ કે જેનું પરિણામ સ્વપ્નનું તથા જાગ્રતનું અંતઃકરણ થાય છે તે વ્યષ્ટિ અવિદ્યાનો બાધ-મિથ્યા-પણાનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ-કરી સમ્યક્દાનંદેકરસ બ્રહ્મનો પોતાના અંતઃકરણમાં આવિર્ભાવ અનુભવવાનો જે સાધકનો પ્રથમનો પ્રયત્ન તે બ્રહ્મસ્વરૂપની ધારણા કહેવાય છે.

અંતઃકરણ, અંતઃકરણમાંથી જિહ્વામાં મનોરાજ્યો ને અંતઃકરણની અનાદિકાલની ધાટી વાસનાથી પ્રતીત થતો બાહ્ય પ્રપંચ એ સર્વનો બાધ કરી તે સર્વના અધિકાનરૂપ બ્રહ્મનો કરામલકવત્ અનુભવ કરવા-માટે જે સાધકનો પ્રયત્ન તે પણ બ્રહ્મસ્વરૂપની ધારણા કહેવાય છે.

પૃથિવી આદિ પાંચ સૂક્ષ્મભૂતો, વાગાદિ પાંચ કર્મેન્દ્રિયો, શ્રોત્રાદિ

પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો, પ્રાણાદિ પાંચ પ્રાણો, મન આદિ ચાર અંતઃકરણો, કર્મ, કામ ને અવિદ્યા એ આઠનો સમૂહ પુર્યષ્ટક કહેવાય છે. એ પુર્યષ્ટકનો અથવા પાંચ કર્મેન્દ્રિયો, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો, પાંચ પ્રાણ અને મન તથા બુદ્ધિ એ સત્તર તત્ત્વોના સમૂહરૂપ સૂક્ષ્મશરીરનો બાધ કરવા-માટે સાધકનો આત્માકારવૃત્તિ કરવાનો જે પ્રથમ પ્રયત્ન તે આત્મ-સ્વરૂપની ધારણા કહેવાય છે.

એકાંતદેશમાં પવિત્ર ભૂમિપર પોતાનું પવિત્ર આસન નાંખી, પૂર્વાભિમુખે પદ્માદિ કોઈ એક સિદ્ધ કરેલા આસને બેસી, શરીર ઇન્દ્રિયો તથા મનને સ્વસ્થ કરી, ઉત્સાહ પ્રકટાવી, પોતાના આસનથી આશરે દોઢ હાથ છેટે પવિત્ર ઘોળા જાડા કાગળપર પવિત્ર જલથી કરેલી કાળી વા રાતી શાહીથી વા કેશરયુક્ત ચંદનથી આ સાથેના મંત્રોમાંનો કોઈ એક મંત્ર તેમાં બતાવેલી રીતે લખીને રાખવા. એ કાગળ આગળથી લખી રાખ્યો હોય તો વધારે ઠીક. એ કાગળ પોતાની દષ્ટિ તેના ઉપર સુખપૂર્વક રાખી શકાય એવી રીતે કંઈક ત્રાંસો સંમુખ રાખવાનો છે.

ગાયત્રી, પંચદશાક્ષર, સરલ પંચાક્ષર, પંચાક્ષર, ચાર પ્રણવ, અન્યવિધિ ચાર પ્રણવ, પંચકોણ પ્રણવ, પટ્ટકોણ પ્રણવ, પંચ પ્રણવ ને એક પ્રણવ એ દશમાંથી યથાધિકાર કોઈ એક મંત્ર લખીને કોઈ પવિત્ર મંત્ર લખી તૈયાર કરી, પૂર્વોક્તરીતે સંમુખ રાખી, તેના ઉપર નેત્રદ્વારા નીકળતી પોતાના અંતઃકરણની વૃત્તિને સુસ્થિર કરવા પ્રયત્ન કરવો. પ્રથમનાં નવ મંત્રોમાં ક્રમપૂર્વક પોતાની મનોવૃત્તિને ફેરવ્યા કરવાની છે, ને દશમા મંત્રમાં પ્રણવપર પોતાની મનોવૃત્તિને સુસ્થિર સ્થાપવાની છે. વૃત્તિ સ્થાપતી વેદ્યા હું તદુપહિત ચેતનમાં મારી મનોવૃત્તિ સ્થાપું છું એમ ભાવના કરવી. જેમને

ધારણામાં લયવિક્ષેપ બહુ થતા હોય તેમણે આરંભમાં પ્રથમનાં નવ યંત્રોમાંથી કોઈ એક યંત્રનો ઉપયોગ કરવો ઉચિત છે, અને જેમને લયવિક્ષેપ બહુ ક્ષેત્ર ન આપતા હોય તેમણે દશમા યંત્રનો ઉપયોગ કરવો ઉચિત છે. ધારણાનો વિષય શુભ પ્રકાશથી છવરાઈ જાય, કાનમાં મસ્તકવિષે થતા નાદનું શ્રવણ થવા માંડે, ને અભ્યાસીનું અંતઃકરણ દિવ્ય આનંદથી ભરપૂર થવા માંડે ત્યારે જાણવું જે હવે આ ધારણાનો પરિપાક થવા આવ્યો છે.

શ્રીશંકરનું સ્થિતિક આદિનું બાણ કે શ્રીસદ્ગુરુની પ્રતિમા યંત્રની પેઠે મૂકી તેમાં બ્રહ્મના સત્, ચિત્ ને આનંદાદિ સ્વભાવો આરોપી તેની પણ ધારણા થઈ શકે છે.

ઉપરનાં દશ યંત્રોમાંનું કોઈ એક યંત્ર, શ્રીશંકરનું બાણ, કે શ્રીસદ્ગુરુની પ્રતિમા સંમુખ મૂક્યા વિના પણ જો નેત્રમાં તેમાંના કોઈ એકની છાપ દઢ પાડી હોય તો માત્ર ભાવનાવડે પણ તેની ધારણા થઈ શકે છે.

એ સર્વમાંથી કોઈ એકની હૃદયમાં પણ ધારણા કરી શકાય છે. ધ્રુવ, સૂર્ય, ચંદ્ર, ગ્રહો વગેરે કે મણિની સંમુખ વા હૃદયમાં ભાષના કરીને ત્યાં પણ તેમનામાંના કોઈ એકની ધારણા કરી શકાય છે.

નાસાગ્રસમીપતા અવકાશમાં, જે જૂના મધ્યભાગના અવકાશમાં, જ્વલંકૃપના અવકાશમાં, નાભિની પછવાડેના અવકાશમાં, હૃદયના અવકાશમાં, ને મૂર્ધાના અવકાશમાં શાંતપ્રકાશરૂપ બ્રહ્મ છે એમ નિશ્ચય કરી તેમાંના કોઈ એક સ્થાનના પ્રકાશમાં પણ ધારણા કરી શકાય છે.

નીચેનાં અધારાદિ ચક્રોનો ભેદ કરીને અંતિમ ચક્રમાં કરવાની ધારણા આ પ્રમાણે થાય છે:-પદ્માદિ કોઈ એક આસને પૂર્વાભિમુખે બેસી, પોતાના શ્રીસદ્ગુરુને બહુ વિનય ને ભક્તિપૂર્વક પ્રણામ કરી,

ઘડિયોના તથા અંતઃકરણના આલ્લવેગેને શાંત કરી, અંતઃકરણની વૃત્તિને પાચુસમીપ બરડાની કરોડના ભાગમાં રહેલા મૂલાધારચક્રવિષે સ્થિત કરવી. ત્યાં શ્રીગણપતિના સ્વરૂપનો ભાવનાવડે સાક્ષાત્કાર કરી, તેમને ભક્તિ ને વિનયથી પ્રણામ કરી, તે ચક્રમાંથી પોતાની મનો-વૃત્તિને સ્વાધિજ્ઞાનચક્રમણી લઈ જવા ઉપર ચઢાવવી. બરડાની કરોડ-માં જ્યાં ઉપસ્થનું મૂલ છે ત્યાં એ ચક્ર છે. એ ચક્રમાં રહેલા પ્રજા-પતિનો (બ્રહ્માનો) પૂર્વોક્તરીતે સાક્ષાત્કાર કરી, તેમને નમન કરી, પછી નાભિની પાછળ રહેલા મણિપૂરચક્રમાં વૃત્તિસહિત આવવું. ત્યાં ભાવનાવડે શ્રીવિષ્ણુનો સાક્ષાત્કાર કરી, તેમને વિનયપૂર્વક પ્રણામ કરી, પછી વૃત્તિસહિત હૃદયપદ્મમાં આવી મનની પ્રકાશરૂપ સુખ્ય સત્તા અનુભવી, પશ્ચાત્ જંને સ્તનના મધ્યભાગની પાછળ બરડાની કરોડમાં રહેલા અનાહતચક્રમાં વૃત્તિસહિત આવી ભાવનાવડે શ્રીરુદ્ર-નો સાક્ષાત્કાર કરી, તેમને પ્રેમપૂર્વક નમન કર્યા પછી કંઠના મૂલમાં રહેલા વિશુદ્ધચક્રમાં વૃત્તિસહિત આવવું. ત્યાં રહેલા જીવની પ્રકાશરૂપ વિશેષ સત્તાનું અવલોકન કરી ત્યાંથી બ્રૂમધ્યમાં જે આશાચક્ર છે તેમાં વૃત્તિસહિત જવું. ત્યાં ભાવનાવડે શ્રીમહેશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરી, તેમને ભાવપૂર્વક વંદન કરી, પછી બ્રહ્મરંધ્રમાં રહેલા અંજરામરચક્રમાં વૃત્તિસહિત જવું. ત્યાં ભાવનાવડે સુરભ્ય પ્રકાશયુક્ત શ્રીસદ્ગુરુનો સાક્ષાત્કાર કરી તેમનું ગંધ, પુષ્પ, દીપ, ધૂપ ને નૈવેદ્ય એ પાંચ મનોમય ઉપચારથી વિશુદ્ધભાવપૂર્વક માનસપૂજન કરી તે સ્વરૂપમાં પોતાની મનોવૃત્તિને યથાશક્તિ સ્થિર કરવી. અભ્યાસવડે ત્યાં આશરે સત્તા કલાકસુધી પોતાની મનોવૃત્તિને સ્થિર રાખવાનું સામર્થ્ય મેળવવું જોઈએ. લય, વિક્ષેપ ને કપાયમાંનો જે દોષ ધારણામાં વિદ્ધન કરે તે દોષને પૂર્વે કહેલી રીતે દૂર કરવો જોઈએ. અભ્યાસીએ પોતાના મનમાં રહેલી વિષયતૃષ્ણાનો ઉચ્છેદ કરી પોતાના મનમાં વિરાગની

વૃદ્ધિ કર્યા કરવી જોઈએ. ધારણાકાલે ચક્રોનાં દક્ષેભાંના વર્ણોપર સામાન્ય ધ્યાન આપવું, તે તે ચક્રોના મધ્યમાં રહેલા તે ચક્રોના અધિષ્ઠાતાદેવોપર વિશેષ ધ્યાન આપવું. અભ્યાસ કરનાર પુરુષે અધિષ્ઠાતા દેવોની શક્તિઓપર વિશેષ ધ્યાન આપવાનું નથી. શ્રીગણપતિ-નો બહુ રાતો રંગ, શ્રીબ્રહ્માનો સામાન્ય રાતો રંગ, શ્રીવિષ્ણુની બેડેલી ચતુર્ભુજ મૂર્તિનો ધનશ્યામ રંગ, મનનો દૂધજેવો શ્વેત રંગ, શ્રીરુદ્રનો કપૂરજેવો શ્વેત રંગ, જીવનો સામાન્ય પ્રકાશવાળા સ્ફટિકજેવો શ્વેત રંગ, શ્રીમહેશ્વરનો વિશેષ પ્રકાશવાળા સ્ફટિકજેવો શ્વેત રંગ, અને અનંજનમરચક્રમાં પોતાના શ્રીસદ્ગુરુનો અત્યંતઉજ્જવલ સ્ફટિકજેવો શ્વેત રંગ ધારવો. ધારણામાં બેસતી વેલા સુદૃઢ સંકલ્પ કરીને બેસવું કે જ્યાં વચ્ચે લયવિક્ષેપાદિ વિધન ન આવે. શ્રીરુદ્રનું સ્વરૂપ આર હાથમાં ત્રિશૂલાદિવાળું તે સુંદર મસ્તકવિષે જટામાં ગંગાજીવાળું ધારવું. શ્રીદક્ષિણામૂર્તિરૂપ મહેશ્વરનું દ્વિભુજ વા ચતુર્ભુજ, બદ્રામુદ્રાયુક્ત, શસ્ત્રોપિનાનું, શાંત તે ધ્યાનસ્થ સ્વરૂપ ધારવું.

નેત્રદ્વારા બહાર નીકળતી અંતઃકરણની વૃત્તિને હિંદીભાષામાં નુરત અને એકલી અંતઃકરણની વૃત્તિને હિંદીભાષામાં સુરત કહે છે. ઇષ્ટમંત્રનો મધ્યમાવાણીવડે જપ કરી, તથા નુરતસુરત પોતાના ઇષ્ટદેવમાં રાખી, પોતાના ઇષ્ટદેવના સ્વરૂપની શરીરની બહાર વા શરીરની અંતર ધારણા કરી શકાય છે.

નાસિકાની બહાર આશરે બાર આંગળ દૂર તથા હૃદયમાં જ્યાં પ્રાણાપાનનો સંધિ થાય છે ત્યાં-તે બેમાંના કોઈ એક સ્થાને-સામાન્ય પ્રકાશની ભાવના કરી તેમાં પણ ધારણા કરી શકાય છે.

ઉપજેલી એક વૃત્તિ શમી ગઈ હોય, અને બીજી વૃત્તિ હજી ન જાડી હોય, તે બે વૃત્તિની સંધિમાં આત્મસ્વરૂપ વા બ્રહ્મસ્વરૂપ છે. એ

વૃત્તિરહિત આત્મસ્વરૂપમાં વા અક્ષસ્વરૂપમાં પોતાના મનને એકાગ્ર કરવારૂપ ધારણા કરી શકાય છે.

મનના મૂલને, પ્રાણના મૂલને, ઓત્રના મૂલને ને વાણીના મૂલને અક્ષસ્વરૂપ ધારી તેમાં પણ ધારણા કરી શકાય છે.

નેત્ર તથા જીભ નિર્લેપસ્વભાવવાળાં છે તેમ અક્ષ પણ નિર્લેપસ્વભાવવાળું છે એમ વારંવાર અક્ષના નિર્લેપસ્વભાવનું ચિંતન કરવારૂપ ધારણા કરી શકાય છે.

દેશ, કાલ ને વસ્તુવડે જોતો અંત નથી, અર્થાત્ જો સર્વ દેશમાં રહેલું, ત્રણે કાલમાં રહેલું, ને સર્વ વસ્તુઓના આત્મરૂપ છે, તે અક્ષ (જૂમા) કહેવાય છે. તે અક્ષને (જૂમાને) આકારે વારંવાર વૃત્તિ કરવારૂપ પ્રયત્ન અક્ષતી (જૂમાતી) ધારણા કહેવાય છે.

હૃદયમાં જે સૂક્ષ્મ અવકાશવિષે શાંતપ્રકાશ છે તે સૂક્ષ્મ અવકાશમાં સ્થિત શાંતપ્રકાશમાં પણ ધારણા કરી શકાય છે.

આદિત્યમાં, ચંદ્રમાં તથા ધ્રુવમાં પણ તેમને અક્ષસ્વરૂપ ધારી ધારણા કરી શકાય છે.

મોક્ષસાધકે પોતાના સમર્થ શ્રીસહ્યગુરુના ઉપદેશપ્રમાણે કોઈ એક ધારણાનો શ્રદ્ધા, ઉત્સાહ તથા સાવધાનતાથી તેનો પરિપાક થતાસુધી સતત અભ્યાસ કરવાનો છે.

ઇતિ શ્રીયોગપ્રભાકરમાં ધારણાનિરૂપણ એ નામની
સાતમી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૭



પ્રભા આડની.

ધ્યાનનિરૂપણ.

ધારણાના કોઇ પણ વિષયને આકારે અભ્યાસીના અંતઃકરણની વૃત્તિઓનો પ્રવાહ તેલની ધારાની પેઠે અવિચ્છિન્ન ચાલ્યા કરે એવી અંતઃકરણની સ્થિતિ તે ધ્યાન કહેવાય છે.

ધારણાકાલે અભ્યાસીના અંતઃકરણની વૃત્તિનો પ્રવાહ વારંવાર વિચ્છેદ પામ્યા કરે છે, અને ધ્યાનકાલે તેના અંતઃકરણની વૃત્તિનો પ્રવાહ વિચ્છેદ નહિ પામતાં વિશેષ સમયસુધી ધ્યેયાકાર રહેવા લાગે છે.

ગઇ પ્રભામાં ધારણા કરવાના જોટલા વિષયો કહ્યા છે તેટલા ધ્યાન કરવાના વિષયો પણ જાણવા.

નેત્રાદિ ઇન્દ્રિયો પોતાના રૂપ આદિ વિષયોબળી સ્વાભાવિક રીતે પ્રબલવેગથી દોડ્યા કરે છે, ને ઇન્દ્રિયોને અનુસરનારું બહિર્મુખ મન પણ વિષયચિંતનમાંજ પ્રવૃત્ત રહેનારું છે, તેથી ધ્યાનનો અભ્યાસ વિષયદોષદર્શનથી ઉપજેલા વૈરાગ્યપૂર્વક કરવો જોઇએ.

નેત્ર, વાણી, જીભ, ઉપરચ ને હાથ એ પાંચ ઇન્દ્રિયોની ચપલતા સાવધાનતા, ધૈર્ય ને સદાગ્રહથી દૂર કર્યા વિના તથા વિષયપ્રવણ મનની વિષયપ્રવણતા વિષયોની અસત્યતા, અસારતા તથા અપકારકતાના દૃઢ નિશ્ચયવડે દૂર કર્યા વિના ધ્યાનનો પરિપાક થવો અસંભવિત છે.

બ્રહ્મના ધ્યાનના અભ્યાસથી તે ધ્યાનાભ્યાસીના અંતઃકરણની યોગ્યતામાં ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ થવાથી તે અંતઃકરણમાં જ્ઞાન અને આનંદની વૃદ્ધિ થયેલી અનુભવાય છે, તેની ઇન્દ્રિયોમાં ને શરીરમાં સાત્ત્વિકબલનો વધારો થયેલો અનુભવવામાં આવે છે, ને તેનો બાહ્યવ્યવહાર પણ ધ્યાનાભ્યાસરૂપ પુણ્યથી અનુકૂલતાવાળો પ્રતીત થાય છે.

પ્રથમ નેત્ર તથા વાણી આદિ ઈન્દ્રિયોના વ્યાપારને મનમાં સમાવવા, પછી મનનો વ્યાપાર વ્યષ્ટિબુદ્ધિમાં (વિશેષ અહંકારમાં) સમાવવો, પશ્ચાત્ વ્યષ્ટિબુદ્ધિનો વ્યાપાર સમષ્ટિબુદ્ધિમાં (સામાન્ય અહંકારમાં) સમાવવો, તે પછી સમષ્ટિબુદ્ધિનો વ્યાપાર બ્રહ્મમાં સમાવી પરમશાંત રહેવું.

ધ્યાનાભ્યાસીએ હિંસાદિ ક્રોધ પણ નિષિદ્ધ કર્મો કરવાં નહિ, પાપપુણ્યથી યુક્ત મિશ્રકર્મ કરવાથી પણ તેણે ઉપરામ પામવું, સકામ શુભકર્મો કરવાની પ્રવૃત્તિ પણ તેણે રોકવી, અને માત્ર કર્તાપણાનું અભિમાન તથા ફલેચ્છા ત્યજી તેણે શુભકર્મો કરવામાં આદર સેવવો.

જેમ કંટાળ્યા વિના નિયમપૂર્વક અભ્યાસ કરવાથી સમય જતાં મોટા ગ્રંથનું અધ્યયન કરી શકાય છે, કંટાળ્યા વિના નિત્ય નિયમપૂર્વક ઉપર ચઢવાથી સમય જતાં મોટા પર્વતઉપર ચઢી શકાય છે, અને લેશ પણ કંટાળો લાવ્યા વિના નિત્ય નવા નવા ઉત્સાહથી નિયમપૂર્વક આધ્યા કરવાથી સમય જતાં આખી પૃથિવીની પ્રદક્ષિણા કરી શકાય છે, તેમ લેશ પણ કંટાળો આણ્યા વિના નિત્ય સદાગ્રહ રાખી નિયમ-પૂર્વક ધ્યાનાભ્યાસ કરવામાં આવે તો કાલે કરીને મનને તેના બહુ વિષયોને આકારે થવાના પડેલા સ્વભાવનો ત્યાગ કરાવી એક ધ્યેયને આકારે રાખી શકાય છે.

મોટા પર્વતને મૂલમાંથી ઊગેડી નાંખવો, સમગ્ર સમુદ્રનું પાન કરી જવું, અગ્નિનું ભક્ષણ કરવું વા તેમાં સ્નાન કરવું, આકાશમાં રહેલા તારાઓની પૃથિવીપરની રેતીના કણોની ને મેઘનાં બિંદુઓની સંખ્યા ગણવી, શસ્ત્રવિના કૂર ને ભૂખ્યા સિંહની સામે થવું, તીક્ષ્ણ ત્રિપતું વમન કરનારા સર્પને હાથે પકડવો, હલ્લાહલવિષને પચાવવું, મહા-સાગરને બાહુબલવડે તરવો, આકાશમાં નિરાલંબ ઊડવું, વીજળીના પતનને કે તેના ધક્કાને સહન કરવો, પૃથિવીને બાંધમાં લેવી, ઉન્નત

સિંહના ઉપર સવારી કરવી, તરવારની ધારપર ઊઘાડે પગે ચાલવું, ને પ્રખલવેગથી વાતા વાયુને રોકવો એ સર્વ જોમ અત્યંત કઠિન કામ છે, તેમ મનનો ચિરકાલથી અનેક વિષયોને આકારે થવાનો સ્વભાવત્યજ્ઞવી તેને એક ધ્યેયને આકારે થવાના સ્વભાવવાળું કરવું એ પણ અતિકઠિન કામ છે. જોમ સદાગ્રહવાળા પ્રયત્નથી અન્ય સર્વ યોગ્ય કાર્યની સિદ્ધિ થાય છે તેમ આ કાર્યની પણ સિદ્ધિ થાય છે, માટે ધ્યાનાભ્યાસીએ ધ્યાનાભ્યાસથી લેશ પણ કંટાળવું નહિ, કિંતુ નિત્ય નવા નવા ઉત્સાહથી પોતાનું ધ્યાનાભ્યાસરૂપ કર્તવ્ય કર્યા કરવું.

જોમ ટીટોડાએ સમુદ્ર ઉલ્લેચવાનો પોતાનો પ્રયત્ન સદાગ્રહપૂર્વક ચાલુ રાખ્યો તો પરિણામે તે સમુદ્રપાસેથી પોતાનાં ઇંડાં મેળવી શક્યો તેમ યોગાભ્યાસી જો પોતાના મનને ધ્યેયમાં જોડવાનો પોતાનો પ્રયત્ન સદાગ્રહપૂર્વક ચાલુ રાખે તો પરિણામે તે રથૂત્ર ને ચંચલ મનને સૂક્ષ્મ ને એકાગ્ર કરી ધ્યાનાભ્યાસનો પરિપાક કરવા સમર્થ થાય છે.

બ્રહ્મધ્યાનવડે ઉત્તરોત્તર ધ્યાનાભ્યાસી પુરુષનો દુઃખાદિનો અનુભવ કરાવનાર જીવભાવ તિરોધાન પામતો જાય છે, ને બ્રહ્મના આનંદાદિ સ્વભાવનો તેની મનોવૃત્તિમાં આવિર્ભાવ થતો અનુભવાય છે, છતાં જો પુરુષ ધ્યાનાભ્યાસમાં પ્રીતિપૂર્વક નિરંતર પ્રવૃત્ત રહેતો નથી તેને પશુ-વિના બીજી કંઈ ઉપમા અપાય ?

જ્યાં જ્યાં ચંચલતાના અભાવવાળી નિશ્ચલતા છે ત્યાં ત્યાં પ્રાયશઃ મહત્તા જોવામાં આવે છે. પૃથિવીની પ્રતીત થતી નિશ્ચલતા જુઓ, પર્વતોની નિશ્ચલતા જુઓ, વાયુવિતાના સમયમાં સમુદ્રની તળાવની ને વૃક્ષોની નિશ્ચલતા જુઓ, અને વ્યવહારમાં પ્રૌઢ ને ગંભીર ગણાતાં પંડિતો ને રાજકીય પુરુષોની નિશ્ચલતા જુઓ. શું તે નિશ્ચલતા તમારા મનમાં તેમના પ્રતિ કોઈ પ્રકારનું માન ઉત્પન્ન કરાવતી નથી ? જો તેમના પ્રતિ

તમારા મનમાં માન ઉપજ થાય છે તો તે માન શાથી ઉત્પન્ન થાય છે તેનો વિચાર તમે કોઈ દિવસ કર્યો છે ? જો તે ન કર્યો હોય તો હવે તે કરો. વિચાર કરતાં તમને સ્પષ્ટ જણાશે કે તે વેલા તે સર્વ અજ્ઞાન-પણે પરમ નિશ્ચય અજ્ઞાનમાં સ્થિર થયાં છે-અહનું ધ્યાન કરનારાજેવાં થયાં છે, તેથી તમને તેમના બણી માનની વૃત્તિ ઉદ્ભવે છે. મોટાની સાથે અભેદ પામીને ક્યો નાનો ન શોભે ? માટે તમે પણ તમારો જીવભાવ ટાળી અહરૂપ થવા નિરંતર અજ્ઞનું ધ્યાન કરો.

વર્તમાનકાલમાં તમે જેમને શુદ્ધિમાન, મેધાવી, નીતિમાન, ધનવાન, સત્તાવાળા, નીરોગ, બલવાન ને રૂપાળા જુઓ છો તેઓએ આગળ અજ્ઞાનપણે પણ અજ્ઞનું ધ્યાન કર્યું છે તેથી અજ્ઞને આશરે રહેલાં માયાના પ્રતાપથી વર્તમાનમાં તેમની જે સ્થિતિ તમને પ્રતીત થાય છે તે સ્થિતિને તેઓ પામ્યા છે. અજ્ઞનું અજ્ઞણે કરેલું ધ્યાન પણ જ્યારે આવું ઉત્તમ ફલ આપવા સમર્થ થાય છે ત્યારે જો અજ્ઞનું સ્વરૂપ ગુરુશાસ્ત્રાદિથી જાણીને તેનું વિધિવત્ ધ્યાન કરવામાં આવે તો તેનું ફલ કેવું નિરુપમ થાય તે વિચારો.

જેમ ઉજ્જવળકાલમાં મનુષ્ય સમુદ્રથી દૂર રહેલા સ્થાનમાંથી જેમ જેમ સમુદ્રની સમીપ આવતો જાય છે તેમ તેમ તેના શરીરપર સમુદ્ર-પરથી આવતા પવનની શીતલ લહરો લાગવાથી તેના મનને આનંદ ઉપજે છે તેમ મનુષ્ય ધ્યાનવડે પોતાના બહિર્મુખ અંતઃકરણને જેમ જેમ અજ્ઞતતત્ત્વની અભિમુખ કરી તેની સમીપ આવતો જાય છે તેમ તેમ તેના અંતઃકરણમાં શાંતિ, આનંદ, વૃત્તિ ને નિર્લયતા આદિ અજ્ઞસ્વભાવોની પ્રતીતિ થવા લાગે છે.

જો કોઈ મનુષ્ય કોઈ રાજાની સાથે કોઈ પણ પ્રકારના અનુકૂલ

સંબંધથી જોડાય છે તો તે મનુષ્યના શરીરની ને બહારની સ્થિતિમાં ફેર પડે છે તો પછી સર્વ જગતના ચિવર્તકોપાદાનકારણરૂપ સમ્યક્દાનંદાદિ સ્વભાવવાળા બ્રહ્મની સાથે કોઈ મનુષ્ય ધ્યાનવડે સંબંધ પામે તો તેના અંતઃકરણની ને બહારની સ્થિતિમાં ભેદ પડ્યા વિના કેમ રહે? નજ રહે. જ્યાં જ્યાં બ્રહ્મનું ધ્યાન કરનાર મનુષ્યના અંતઃકરણની ને બહારની સ્થિતિ બદલાતી નથી ત્યાં ત્યાં તે મનુષ્ય યોગ્યરીતે બ્રહ્મનું ધ્યાન કરતો નથી એવું અનુમાન કર્યા વિના અન્ય ગતિ નથી.

ધારણાકાલે ધારણા કરનારની અહંવૃત્તિની પ્રતીતિ વિશેષ હોય છે, ને ધ્યેયની તથા ધ્યેયાકારવૃત્તિની પ્રતીતિ ન્યૂન હોય છે, અને ધ્યાનકાલે ધ્યાતા તથા ધ્યાનની પ્રતીતિ પ્રબલ હોય છે, ને તેનાથી ઊતરીને ધ્યેયની પ્રતીતિ હોય છે. પછી અભ્યાસના બલથી ધ્યેયની પ્રતીતિમાં વધારો થતો જાય છે.

ધ્યાનકાલે કોઈ પણ પ્રિય કે દ્વેષ્ય પ્રાણીનું, કોઈ પણ પ્રકારના દ્રવ્યનું, માનનું, અપમાનનું કે એવું બીજું કોઈ પણ ચિંતન પોતાના મનમાં ન થવા પામે તે માટે ધ્યાનાભ્યાસીએ બહુ સાવધાનતા રાખવી. પોતાની મનોવૃત્તિ ધ્યેયનો ત્યાગ કરી કોઈ પણ અન્ય પ્રાણિપદાર્થને આકારે શાગદ્વેષથી થવા લાગે તો તુરત સાવધાનતા, દૃઢતા ને તિરસ્કારથી તે વિષયને પોતાના મનમાંથી દૂર કરી નાંખી પુનઃ તે વૃત્તિને ધ્યેયમાં જોડી દેવી.

ધ્યાનાભ્યાસીએ પોતાનાં નેત્ર, વાણી ને રસનાને નિયમમાં રાખવા-ઉપરાંત પોતાના મનને જેમ અને તેમ જાણત રાખી અવકાશના સમયમાં બારંબાર તેને ધ્યેયમાં જોડવાનો પ્રયત્ન પ્રીતિપૂર્વક કર્યા કરવો જોઈએ.

ચિત્તની નિર્મલતા કર્યા વિનાનું કથનમાત્ર ધ્યાન બગલા તથા ખિલાડાના ધ્યાનજેવું દુર્ધર્માન ગણાય છે, માટે ધ્યાન કરનારે પ્રયત્ન-પૂર્વક પોતાના ચિત્તને નિર્મલ કરવું જોઈએ.

જે ધ્યાનાબ્યાસી પોતાની પાંચ માનેન્દ્રિયોના બાહ્ય વેગોને અપ્રમાદયુક્ત ધૈર્યથી પાછા વાળ્યા કરતો નથી, તથા પોતાની કર્મેન્દ્રિયોની ચપલતાને વશ વર્તાવતો નથી, તેનું ધ્યાન જેમ કાણી પખાલમાં વારંવાર પાણી નાંખ્યા છતાં પણ તે ભરાય નહિ તેમ લાંબે કાલે પણ સિદ્ધ થઈ શકતું નથી.

ચોર આદિના ભયવાળા નગરમાં રહેનારા ધનાઢ્ય પુરુષ જેમ પોતાના દ્રવ્યને પ્રયત્નપૂર્વક સંતાડી રાખે છે તેમ ધ્યાનાબ્યાસીએ ધ્યાનથી ઉપજતા લોકોત્તર આનંદને તથા અનુભવમાં આવતી વિલક્ષણ પ્રતીતિઓને પ્રયત્નપૂર્વક છુપાવતી જોઈએ.

ઇતિ શ્રીયોગપ્રભાકરમાં ધ્યાનનિરૂપણ એ નામની
આઠમી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૮



પ્રભા નવમી.

સમાધિનિરૂપણ.

ધ્યાનાભ્યાસીના ધ્યાનના અભ્યાસનો પરિપાક થવાથી ધ્યાતા તથા ધ્યાનની પ્રતીતિ નહિજેવી થઈ ધ્યેયની પ્રતીતિ વિશેષ રહેવા લાગે એવી જે તેના અંતઃકરણની અવસ્થા તે સમાધિ કહેવાય છે. સમાધિનો સંક્ષિપ્ત અર્થ અંતઃકરણની સમ્યક્પ્રકારની નિશ્ચલતા એવો થાય છે.

યોગાભ્યાસીનું અંતઃકરણ જ્યારે સમાધિદશાને પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તે અંતઃકરણમાંનો તમોગુણ તથા રજોગુણ બલહીન થઈ જાય છે. તે કાલે તમોગુણથી ઉત્પન્ન થતી અંતઃકરણની જડતા તથા રજોગુણથી ઉત્પન્ન થતી અંતઃકરણની ચંચલતા ક્ષિયેલ થઈ જવાથી યોગાભ્યાસીના અંતઃકરણની નિર્મલતામાં ને સૂક્ષ્મતામાં વધારો થયેલો અનુભવાય છે.

ધ્યાનકાલે ધ્યાનાભ્યાસીને ધ્યેયનું નિરાવરણ ભાન થતું નથી, પણ તેના પર લગભગ સ્વચ્છજેવું માયાનું આવરણ હોય છે. સમાધિકાલે તે આવરણની સ્વચ્છતામાં વધારો થયેલો અનુભવાય છે, પણ તેનો નાશ થયેલો અનુભવાતો નથી, તેથી તે કાલે પણ ધ્યેયનું નિરાવરણ દર્શન થઈ શકતું નથી. તે વેલા મનોવૃત્તિ સૂક્ષ્મ આવરણવાળા ધ્યેયની સ્ફૂર્તિવાળી હોય છે.

સમાધિનો અભ્યાસ કરનાર યોગાભ્યાસીએ પોતાના ચિત્તને માયાના કાર્યરૂપદશ્યમાંથી પાછું વાળીને માયાના પ્રદેશમાં આણ્યું છે, ને તે માયાને દૂર કરવાનો તેનો શાસ્ત્રીય પ્રયત્ન ચાલુ છે, તેથી તે માયા તે યોગાભ્યાસીને અનુકૂલ વર્તવા લાગે છે. આમ થવાથી તે યોગીની બાહ્યારિક

સ્થિતિ, તેના સ્થૂણશરીરની સ્થિતિ, તેની ઇંદ્રિયોનું સાત્ત્વિક બલ ને તેના અંતઃકરણનું સાત્ત્વિક બલ વખાણવાયોગ્ય હોય છે. તેને યોગ્ય ઇચ્છાઓજ ઉપજે છે, ને તેની ઇચ્છાનો અભિધાત થવાના પ્રસંગો પણ કવચિત્જ બને છે.

મનુષ્યના અંતઃકરણનો નેત્રાદિ ઇંદ્રિયોદ્ધારા જે બલવાન પ્રવાહ રૂપાદિ વિષયોભણી આલ્યા કરે છે તે પ્રવાહને વિષયોમાં દોષદર્શન કરી ધૈર્ય ને સાવધાનતાથી પાછો વાળવાનો પ્રયત્ન ચાલુ રાખી અંતઃકરણને પ્રત્યગાત્માભણી શનૈઃ શનૈઃ જિત્રગ્રાવવાથી ધ્યાનાભ્યાસી સમાધિની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

સમાધિના અભ્યાસવડે મારા બાહ્યવ્યવહારનો લોપ થવાથી મને બાવહારિક હાનિ પહોંચશે એવું ભય, સમાધિના અભ્યાસીએ ધરવાનું નથી. સમાધિના અભ્યાસવડે પરિણામે કલ્પિત બાહ્યવ્યવહારનો ક્રમથી લોપ થઇ પોતાના અંતઃકરણમાં અકલ્પિત પરમાનંદનો અખંડ અનુભવ કરવાની યોગ્યતા આવે તે ઇચ્છવાયોગ્ય છે કે નહિ તે સમાધિનો અભ્યાસ કરનારે શાંતચિત્તે વિચારવાનું છે. જે તે અવસ્થા તેને ઇચ્છવાયોગ્ય પ્રતીત ન થાય તો તેણે તેમાં પ્રવૃત્તિ કરવી હચિત નથી, ને જે તે અવસ્થા તેને ઇચ્છવાયોગ્ય પ્રતીત થાય તો તેમાં તેણે પ્રસન્નતાપૂર્વક પ્રવૃત્તિ કરવી જોઇએ. કલ્પિતનો બાધ થયા વિના અકલ્પિતનો અનુભવ થવો સંભવતો નથી તે વાત સમાધિના અભ્યાસીએ કદીપણ ભૂલવી જોઇતી નથી.

બાપારી જેમ સાવધાનતાપૂર્વક સતત પ્રયત્ન કરવાથી ઇશ્વરની કૃપાવડે ઇચ્છિત દ્રવ્ય મેળવે છે તેમ અભ્યાસના તથા વૈરાગ્યના બલથી યોગાભ્યાસી પુરુષ ઇશ્વરની કૃપાવડે પોતાના અંતઃકરણને સમાધિની સ્થિતિએ પહોંચાડે છે.

સર્વ દૃશ્ય પ્રપંચને તુચ્છ ગણનારો, બંધન કરનારા શબ્દાદિ વિષયોને હલાહલવિષતુલ્ય સમજનારો, અને આત્મસુખથી ભિન્ન વિષયસુખને તથા આત્મલાભથી ભિન્ન કોઈ પણ દૃશ્ય વસ્તુના લાભને તુચ્છ માનનારો યોગાભ્યાસી સમાધિના અનુદાનવડે ઉત્તરોત્તર આનંદધન પરમાત્માની સમીપ આવતો જાય છે. તેનું અંતઃકરણ પરમાત્માની સમીપ આવેલું હોવાથી અગ્નિની સમીપમાં આવેલા કાષ્ઠમાં જેમ ઉષ્મ આદિ અપકારક ક્રીડાઓ રહી શકે નહિ તેમ તે અંતઃકરણમાં રજોગુણના તથા તમોગુણના કાર્યરૂપ દોષો રહી શકતા નથી.

સમાધિના અભ્યાસીના અંતઃકરણની યોગ્યતામાં વધારો થવાથી તેને પોતાના અંતઃકરણમાં ધ્યાનાભ્યાસીના અંતઃકરણના કરતાં વધારે શાંતિ, વધારે આનંદ, વધારે તૃપ્તિ ને વધારે નિર્ભયતા પ્રતીત થાય છે.

માત્ર આંખો વીંચીને બેસી રહેવું, ને પોતાના મનને જે તે વિષયના ચિંતનમાં બટકવા દેવું, વા નિદ્રાને વશ થવા દેવું, તે સમાધિ નથી; પોતાના મનની કલ્પનાવડે વા મનોરાજ્યવડે નાનાપ્રકારના દેખાવો જોવા કરવા તે પણ સમાધિ નથી; શરીરમાંની (વિશેષે ગજાની આંતુની) કોઈ નાડી દબાવી વા પોતાની જીભને તાળવામાં લગાડી રાખી અર્ધ-મૂર્છાજેવી સ્થિતિમાં પડ્યા રહેવું તે પણ સમાધિ નથી; ભાંગ, ગાંજો, ચરસ કે મધ પીને વા મજામ કે ઝેરકોચલાનું સત્ત્વ ખાઈને મનઃકલ્પિત પ્રાણિપદાર્થોનું અવલોકન કરતાં સ્થિતિ કરવી, વા બાન બૂલીને પડ્યા રહેવું તે પણ સમાધિ નથી; અને પ્રાણવિનિમયથી-મેસ્મેરિઝમથી-નિદ્રાને વશ થવું કે પોતાના મનની નબળાઈથી મનઃકલ્પિત પ્રાણિપદાર્થોને જોવા તે પણ સમાધિ નથી; પણ પોતાના અંતઃકરણને નિર્મલ તથા એકાગ્ર કરી પરમતત્ત્વની સ્ફૂર્તિ અનુભવતાં સ્થિતિ કરવી તે સમાધિ છે.

સમાધિનો અભ્યાસ કરનાર મનુષ્યે શબ્દાદિ વિષયોમાં સંગ એટલે આસક્તિ અને અન્ય પુરુષોએ આપેલા માનથી રમય એટલે પોતાને

કૃતાર્થ માનવારૂપ ગર્વ ન કરવાં. સમાધિના અભ્યાસી પુરુષને આ લોકની સુંદર સ્ત્રીઓ તથા અપ્સરાઓ સ્વેચ્છાએ કે પરેચ્છાએ મોહ પમાડવા પ્રયત્ન કરે છે, ને સમાધિનો અભ્યાસ કરનાર સ્ત્રીને આ લોકના સુંદર પુરુષો તથા દેવો સ્વેચ્છાએ કે પરેચ્છાએ મોહ પમાડવા પ્રયત્ન કરે છે, તેમાં તેમણે લેશ પણ આસક્તિ ન થતાં એમ વિચારવું કે “આ અત્યંત દુઃખ આપનારા અજ્ઞાનરૂપ ઘાટા અંધારાનો નાશ કરવા મેં આ યોગરૂપ દીપક પ્રકટયો છે, તેનો આ વિષયોરૂપ પ્રળસ વાયુ વેરી છે. વળી ક્ષણિક ને કૃત્રિમ વિષયસુખથી અંતઃકરણને ઉપજામ કર્યા વિના મને નિરવધિ ને અકૃત્રિમ આત્મસુખ મળી શકે એમ નથી, માટે મારે મારા અંતઃકરણવિષે આ તુચ્છ વિષયસુખમાં આસક્તિ ઉપજવા દેવી યોગ્ય નથી.” નાનાપ્રકારના સોનારૂપાના સિક્કા, સોનારૂપા આદિના વિવિધ અલંકારો, મૃદ્યવાન્ શોભિતાં વસ્ત્રો, ઉત્તમ પ્રકારનું અન્ન, મેવા ને શાકાદિ પદાર્થો પ્રાપ્ત થાય તેમાં પણ સમાધિનો અભ્યાસ કરનાર મનુષ્યે પોતાના અંતઃકરણમાં આસક્તિ ઉપજવા દેવી યોગ્ય નથી. ધનાદ્યો, રાજ્યો, વિદ્વાનો ને દેવો બહુ માન આપે તો તેથી તેણે હું મોટા યોગી થઈ ગયો, હવે મારે કંઈ કર્તવ્ય નથી, એવા વિચારરૂપ ગર્વને વશ ન થવું, પણ વિચારવું જે મને જ્યાંસુધી પરમતત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર થયો નથી ત્યાંસુધી હું તુચ્છ યોગાભ્યાસી છું, ને હું કોઈ પણ પ્રકારના માનને યોગ્ય નથી. આ લોકો પરમાત્માને વા યોગને માન આપે છે, મને માન આપતા નથી, જો હું તે માન મને આપે છે એમ માનું તો કે. છકને અપાતા માનનો ધણી થઈ બેસવાથી હું પાપી થઉં. સમાધિના અભ્યાસીને અશુભ સંસ્કારના ઉદયથી જો અપમાનની પ્રાપ્તિ થાય તો તેણે વિચારવું જે આ અપમાનવડે મારા પાપસંસ્કારો દૂર થઈ જાય છે, તેથી હવે પ્રતિબંધકના અભાવવડે મારો આ અભ્યાસ વેદાસર સિદ્ધ થશે.

ઇતિ શ્રીયોગપ્રભાકરમાં સમાધિનિરૂપણ એ નામની

નવમી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૯

પ્રભા દશમી.

સંયમનું, સંપ્રજ્ઞાતયોગનું ને અસંપ્રજ્ઞાતયોગનું નિરૂપણ.

એકજ વિષયમાં ધારણા, ધ્યાન ને સમાધિ કરવામાં આવે તે સંયમ કહેવાય છે, અર્થાત્ યોગાભ્યાસીએ પોતાના અંતઃકરણને ધ્યેય-વિષયમાં સારી રીતે એકાગ્ર કરવું તે સંયમ કહેવાય છે.

આત્મામાં અથવા બ્રહ્મમાં સંયમ કરનાર સંયમાભ્યાસીને આત્મા અથવા બ્રહ્મનું નિરાવરણ જ્ઞાન થતું નથી, પણ માયાના ઉજ્જવલ આવરણસહિત તેમનું જ્ઞાન થાય છે, સમાધિના કરતાં આમાં ધ્યેયની સ્ફૂર્તિ વિશેષ અનુભવાય છે.

સંયમાભ્યાસીના ચિત્તની નિર્દોષતા, સૂક્ષ્મતા ને એકાગ્રતા સમાધિના અભ્યાસ કરનારના ચિત્તની નિર્દોષતા, સૂક્ષ્મતા ને એકાગ્રતાથી વિશેષ હોય છે.

સંયમાભ્યાસથી સિદ્ધ કરેલા સંયમવાળા પુરુષનું ચિત્ત શુદ્ધબ્રહ્મથી ભિન્ન સર્વ પ્રાણિપદાર્થમાં સંયમ કરી શકવાના બલવાળું હોય છે, તેથી તે પુરુષ જે સૂક્ષ્મ વા મહાન્ પદાર્થમાં સંયમ કરે છે તેને આકારે તેનું ચિત્ત થતું શકે છે.

સમાધિના અભ્યાસીના કરતાં સંયમના અભ્યાસીનાં ઐશ્વર્ય, આરોગ્ય, ઇન્દ્રિયસામર્થ્ય ને અંતઃકરણસામર્થ્ય વૃદ્ધિ પામવાથી તેના અંતઃકરણમાં શાંતિ, આનંદ, તૃપ્તિ, નિર્ભયતા ને સ્વતંત્રતાનો સમાધિનિષ્ઠ યોગીના કરતાં વધારે અનુભવ થાય છે.

સંયમાભ્યાસીને બાહ્યવશ્યોનું તુચ્છપણું સ્પષ્ટ સમજાય છે, ને સગુણબ્રહ્મમાંજ રમણીયતાનું ને પરમાનંદનું જ્ઞાન થાય છે.

બ્રહ્મને આશરે રહેલી માયામાં લૌકિકપક્ષે ઇચ્છવાયોગ્ય સર્વ

પદાર્થો સૂક્ષ્મરૂપે રહેલા છે. તેમાંથી જેને જે પદાર્થ જોઈતો હોય તેને તે પદાર્થ સંયમ કરવાથી પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. પોતાના અંતઃકરણની પાપ-સંસ્કારરહિતતારૂપ નિર્દોષતા, સૂક્ષ્મતા ને એકાગ્રતા વધારવાથી મનુષ્ય એ વાતનો અનુભવ કરવાને સમર્થ થાય છે.

કેટલોક સમય નિરંતર આદરપૂર્વક સગુણબ્રહ્મના સંયમનો અભ્યાસ કર્યા કરવાથી તે સંયમાભ્યાસી પુરુષનું અંતઃકરણ બ્રહ્મપરના આવરણનો ભંગ થવાથી સંપ્રજ્ઞાતયોગને પ્રાપ્ત થાય છે. આ કાલે ધ્યેયપરનું માયાનું સૂક્ષ્મ આવરણ દૂર થઈ જાય છે, ને ધ્યેય જે અંતઃગત્માથી અભિન્ન બ્રહ્મ તેનો તેને સ્પષ્ટ અનુભવ થાય છે. સમ્યક્પ્રકારે એટલે મંશય-વિપર્યયથી રહિત ધ્યેયનું સ્વરૂપ અંતઃકરણની જે અવસ્થામાં જાગૃતામાં આવે છે તે અવસ્થાને સંપ્રજ્ઞાતયોગ કહેવામાં આવે છે.

સંપ્રજ્ઞાતયોગની પ્રાપ્તિ થયે બુદ્ધિ ને બુદ્ધિના ધર્મો આત્માથી અત્યંત ભિન્ન છે એમ તે યોગીને સ્પષ્ટ સમજાય છે, તેથી તે અવસ્થાને વિવેકખ્યાતિ પણ કહેવામાં આવે છે. વિવેકખ્યાતિની પ્રાપ્તિવડે જડ-ચેતનનું ભેદજ્ઞાન સંશયવિપર્યયરહિત થઈ માયા ને માયાનાં કાર્યોરૂપ જડ કલ્પિત છે, ને બ્રહ્મરૂપ ચેતન સત્ય છે, એમ સ્પષ્ટ સમજાય છે, તેથી તેવા યોગીના પુનર્જન્મની પ્રાપ્તિરૂપ બંધની નિવૃત્તિ થવાથી પ્રારબ્ધની સમાપ્તિએ તે મોક્ષ પામે છે. સંપ્રજ્ઞાતયોગને પ્રાપ્ત થયેલા યોગીને યોગવિત્ત્વ વા બ્રહ્મવિત્ત્વ કહેવામાં આવે છે.

સંપ્રજ્ઞાતયોગને પ્રાપ્ત થયેલા જ્ઞાનીઓની બાહ્યસ્થિતિ તેમના પ્રારબ્ધાનુસાર ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની હોય છે, પણ તે સર્વની આંતર-સ્થિતિ, એટલે માયા ને માયાનાં સર્વ કાર્યો મિથ્યા છે ને બ્રહ્મજ્ઞ સત્ય છે એવો નિશ્ચય, સમાન (એક પ્રકારનો) હોય છે. તેઓ પોતાનો બાહ્યવ્યવહાર દૃશ્યમાં સત્યપણાની બુદ્ધિ ન હોવાથી વેશ લાવેલા નટની

(ભવાયાની) પેઠે કૃત્રિમ આસ્થા રાખીને ચલાવે છે. તેમના હૃદયમાંથી વિષયતૃણાનો ઉચ્છેદ થઇ ગયો હોય છે, અને તેમનાં અંતઃકરણ ને ઇન્દ્રિયો શાંતિ, આનંદ, તૃપ્તિ ને નિર્ભયતાથી ભરપૂર હોય છે. તેમણે જ્ઞાતવ્યને જાણેલું હોવાથી, તથા પ્રાપ્તવ્યને પ્રાપ્ત કરેલું હોવાથી, હવે તેમને કાંઇ કર્તવ્ય અવશેષ રહેતું નથી.

સંપ્રજાતયોગીને પરિપાક થવાથી તે કૃતાર્થ યોગીને તેમના ચિત્તના સર્વ મંત્રોને ઘોષ નાંખનારા ધર્મમેધસમાધિનો લાભ થઇ તે ધર્મમેધ-સમાધિદ્વારા તેમના ચિત્તમાં પરવૈરાગ્ય પ્રકટે છે. પરવૈરાગ્યના લાભથી તેમના અંતઃકરણમાં સત્ત્વાદિ ગુણોની વૃદ્ધિદ્વારા પ્રતીત થતા સુખાદિ ધર્મોના અચ્છ દ્રષ્ટાપણાની પ્રાપ્તિ થાય છે, ને પ્રકૃતિના ઉત્કૃષ્ટ પરિણામ-રૂપ મહાસિદ્ધિઓમાં પણ તેમને રાગ રહેતો નથી.

પરવૈરાગ્યની પ્રાપ્તિપહે તે મહાયોગીને અસંપ્રજાતયોગીને લાભ થાય છે. એ અસંપ્રજાતયોગમાં તેમના ચિત્તમાંથી તેમને જણાય એવી વૃત્તિઓ જાડતી નથી, પણ માત્ર અજ્ઞાતકારવૃત્તિઓના પડેલા સંસ્કારો વા અહ્મને વિષય કરનારી અજ્ઞાત સૂક્ષ્મવૃત્તિઓ રહે છે, તેથી તે યોગીને સંસ્કારશેષાવસ્થા પણ કહે છે.

અસંપ્રજાતયોગીની પ્રથમાવસ્થાની પ્રાપ્તિ થયે તે યોગીને જીવન્મુક્ત, વા યોગવિદ્વર, વા બ્રહ્મવિદ્વર કહેવામાં આવે છે; તે યોગીની મધ્યમાવસ્થાની પ્રાપ્તિ થયે તે યોગીને મહામુક્ત, વા યોગવિદ્વરીયાન્, વા બ્રહ્મવિદ્વરીયાન્ કહેવામાં આવે છે; અને તે યોગીની અંતિમ અવસ્થાની પ્રાપ્તિ થયે તે યોગીને અતિમુક્ત, વા યોગવિદ્વરિષ્ઠ, વા બ્રહ્મવિદ્વરિષ્ઠ કહેવામાં આવે છે.

તે મહાયોગીના અંતઃકરણની અત્યંતનિર્મલતાથી ને અસંપ્રજાત-યોગીના અભ્યાસમાં ખેસનાં પડેલાં અમુકસમયમુધી અસંપ્રજાત-

યોગ સ્થિર રાખવામાટે કરેલા સંકલ્પરૂપ દૃઢભાવનાથી અસંપ્રસાત-યોગકાલે વિનાપ્રયત્ને તેમના ચિત્તની તેમને અસાત ને અતિસૂક્ષ્મ બ્રહ્માકારવૃત્તિઓનો પ્રવાહ ચાલ્યા કરે છે.

અસંપ્રસાતયોગવડે મંદ ને મધ્યમ વેગવાળા પ્રારબ્ધનો જય કરી શકાય છે. આવા મહાયોગી સ્વેચ્છાએ દેહત્યાગ કરવાના સામર્થ્યવાળા થાય છે. સંપ્રસાતયોગને કે અસંપ્રસાતયોગને પ્રાપ્ત થયેલા મહાયોગીનું સ્થૂલશરીર જ્યારે પડે છે ત્યારે તેમનું સ્થૂલશરીર તથા સૂક્ષ્મશરીર પોત-પોતાના ઉપાદાનકારણમાં મળી માયારૂપે થઇ જાય છે, ને તેમનો આત્મા બ્રહ્મરૂપે સ્થિતિ કરે છે. તેમની આવી સ્થિતિ થાય તેને વિદેહસુક્તિ એટલે સર્વદેહની નિવૃત્તિરૂપ મોક્ષ કહેવામાં આવે છે.

શરીરપતનપછી વિદેહસુક્તિ પુરુષ જે બ્રહ્મરૂપે સ્થિતિ કરે છે તે બ્રહ્મ ત્રણે કાલમાં એકરૂપે રહેનારું, નિત્યજ્ઞાનસ્વભાવવાળું, પરમાનંદ-રૂપ, દેશ કાલ ને વસ્તુના અતથી રહિત, સન્નતીય વિન્નતીય ને સ્વગત-ભેદથી રહિત, અત્યંત નિર્લેપ, પરમસૂક્ષ્મ, સર્વ પ્રાણિપદાર્થના અધિષ્ઠાન-રૂપ, અત્યંત અક્રિય, પરમ નિશ્ચલ, સર્વદુઃખોથી અત્યંતરહિત, પરમગંભીર, અંધકારના અભાવવાળું, કોઇ પણ નામવડે ન કહી શકાય એવું, કોઇ પણ ઇંદ્રિયોવડે ગ્રહણ ન કરી શકાય એવું, નિરાકાર, રંગરહિત, માયા ને માયાનાં કાર્યોના સંમંથથી રહિત, શાંતપ્રકાશ જેવું, નિરંજન, પરમ-ગૂઢ, સ્થાવરજંગમના આત્મરૂપ, સર્વ જગતના વિવર્તકોપાદાનકારણરૂપ, નિર્ગુણ, કોઇ પણ પ્રકારના ધર્મવિનાનું, નામાદિ કોઇ પણ પ્રકારના વિશેષથી અત્યંતરહિત, સર્વથા નિરવધ, પરમશાંત, અનાદિ, અનંત, નિરવયવ, અવિકારી ને અવ્યય છે.

જેઓ બ્રહ્મસ્વરૂપે સ્થિતિ કરવા ઇચ્છતા હોય એવા મનુષ્યોએ સંપ્રસાતયોગ કે અસંપ્રસાતયોગ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવો જોઇએ.

પ્રાતઃકાલમાં પૂજ્યભાવથી સ્મરણ કરવાયોગ્ય, સકલ વિશ્વના શ્રેષ્ઠ અલંકારરૂપ, આ પૃથિવીને પરમપવિત્ર કરનારા, અને સંપ્રજ્ઞાતયોગને અથવા અમંપ્રજ્ઞાતયોગને પ્રાપ્ત થયેલા મહાયોગીઓ વ્યુત્થાનકાલે આવા અદ્ભુત, જિજ્ઞાસુઓનાં હૃદયોને આનંદાશ્ચર્યવડે પરિપૂર્ણ કરી નાંખનારા, અને અલૌકિક શાંતિનૃસિંધી ભરેલા ઉદ્ધારો કાઢવા સમર્થ થાય છે:-

ભૈરવ.

હવે અદ્ભુત શાંતિ જળાણી, વિદ્યેષો સૌ દૂર થયા ને વૃત્તિ
સ્વરૂપે ઠરાણી. ૬૦ ૧
આજ મને હું ધન્ય માનું છું, મુજ બ્રાંતિ સર્વ હણાણી. ૬૦ ૨
આત્મસ્વરૂપનો સુદૃઢ અનુભવ, કરું છું સતત પ્રમાણી. ૬૦ ૩
બ્રહ્માનંદને સ્પષ્ટજ ભાળું, ન શકતો શબ્દે વખાણી. ૬૦ ૪
ત્રિવિધ દુઃખો દૂર થયાં મમ, ભયશોકની ટળી કહાણી. ૬૦ ૫
અવિદ્યાદિ જે ક્લેશો તે, થઈ ગયા ધૂળધાણી. ૬૦ ૬
બહુ સમયની અવળી સમજણ, આજે સર્વ વિદ્યાણી. ૬૦ ૭
નામ રૂપ ને ક્રિયાસંગંધી, વૃત્તિઓ સ્વરૂપે શમાણી. ૬૦ ૮

૨

શું અચરજ ભાળું આજે, જ્યાં ત્યાં સર્વ દૃશ્યની માંહે
સત્યિતસુખ વિરાજે. શું અં ૧
ગૂઢરૂપથી સકલ વિશ્વમાં, સ્વયંપ્રકાશજ રાજે. શું અં ૨
બ્રહ્મ-અંશની શોભા-આગળ, કોટિ કામછળી લાજે. શું અં ૩
જગને સ્થાને બ્રહ્મજ ભાસ્તું, અનુભવ બદલાયો આજે. શું અં ૪
લોકતા ભોગ્ય જળાયાં કલ્પિત, તપવું કોણે શા-કાજે ? શું અં ૫
અભેદ છવબ્રહ્મનો કહે છે, શ્રુતિઓ સ્પષ્ટ અવાજે. શું અં ૬
તે અનુભવ સુદૃઢ થઈ આજે, મમ હૃદયમાં ગાજે. શું અં ૭
અંતરમાદર પરમસુખરૂપ, એકજ બ્રહ્મ વિરાજે. શું અં ૮

૩

અવધિ કર્તવ્યનો આવ્યો, હવે કોઈ કર્તવ્યતણો મુજપર

લાગ ન શાવ્યો. અ૦ ૧

કૃષિ આદિ લૌકિક કર્તવ્યે, પૂર્વે બહુજ નચાવ્યો. અ૦ ૨

તે કર્તવ્યો પૂર્ણ થયાં સૌ, દહું ન તેનો દયાવ્યો. અ૦ ૩

સ્વર્ગપ્રાપ્તિતાણા કર્તવ્યથી, ડગું ન લેશ ડગાવ્યો. અ૦ ૪

લોકક્રય-સુખ મિથ્યા માની, રાગને દૂર ફગાવ્યો. અ૦ ૫

શ્રવણમનનનું કામ ન મારે, સંશય પૂર્ણ હડાવ્યો. અ૦ ૬

નિદિધ્યાસ કરું શામાટે ? જવ દૈત્યપંચ વિજાવ્યો. અ૦ ૭

કર્તવ્ય લેશ ન રહું બાકી, અમેદ બ્રહ્મથી જગાવ્યો. અ૦ ૮

૪

મહિમા શાસ્ત્રનાણો આ કેવો ! દ્રષ્ટા સત્ય દશ્ય સૌ મિથ્યા

દે ઉપદેશજ એવો. મ૦ ૧

અનેક ભેદવિષે ઉપદેશે, અમેદ અદ્ભુત-જેવો. મ૦ ૨

દશ્ય નથીજ એમ જે બે.ધે, તે બોધ ન જેવો-તેવો. મ૦ ૩

અનેક મંથનને તે છેદે, બ્રાંતિ ત્યજવે એવો. મ૦ ૪

સઘ ધચ્છે જે બવ તરવા, તેણે તે બે.ધજ લેવો. મ૦ ૫

સર્વજ બ્રહ્મ જણાવીતે જે, ત્યજવે સર્વ કુટેવો. મ૦ ૬

અગમ્ય સ્થાનને તે દર્શાવે, બૂલા પડે જ્યાં દેવો. મ૦ ૭

દુઃખ ટાળી જે સુખ ધચ્છે તો, સત્શાસ્ત્રોને સેવો. મ૦ ૮

૫

શ્રીસદ્ગુરુની બલિહારી, ઉપકાર વિચારી જઈ અહોનિશ

ચરણકમલપર વારી. શ્રીસ૦ ૧

અહંનામમતા દૂર કરાવી, મહામોહને મારી. શ્રીસ૦ ૨

અદ્વૈતતત્ત્વ સ્પષ્ટ સમજાવી, દ્વૈતને નાંખ્યું નિવારી. શ્રીસ૦ ૩

દેહ-જગત્ વિદ્યમાન છતાં પશુ, સત્યતા તેની વિદારી. શ્રીસં ૪
 દુઃખ ને દુઃખનું મૂલ જાણાડી, શીતલતા વિસ્તારી. શ્રીસં ૫
 પવિત્ર પરમાનંદભૂમિ શુભ, ચઢાવી મહાખુમારી. શ્રીસં ૬
 સદ્ગુરુ-ઋણથી મુક્ત થવાનો, ઉપાય ન એમ વિચારી. શ્રીસં ૭
 પરમપ્રેમથી નમન કરું હું, ગદ્ગદ ગિરા ઉચ્ચારી. શ્રીસં ૮

છતિ શ્રીયોગપ્રભાકરમાં સંયમ, સંપ્રજ્ઞાતયોગ ને અસંપ્ર-
 જ્ઞાતયોગનું નિરૂપણ એ નામની દશમી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૧૦
 છતિ શ્રીમન્નાથશર્માવિરચિત દશપ્રભાપ્રકાશિત શ્રીયોગપ્રભાકર
 અંથ સમાપ્ત. ૐ

વિષયોની અનુક્રમણિકા.

વિષયનું નામ.	પ્રભાંક.	પૃષ્ઠાંક.
મંગલ, અંથપ્રતિજ્ઞા, યોગનું સ્વરૂપ તથા યોગમાહાત્મ્ય ધૃત્યાદિ.	૧	૧
અહિંસાદિ પાંચ યમોનું નિરૂપણ.	૨	૧૮
શૌચાદિ પાંચ નિયમોનું વર્ણન.	૩	૨૬
પદ્માદિ ઉપયોગી આસનોનું નિરૂપણ.	૪	૩૧
અનુલોમવિલોમાદિ પ્રાણાયામોનું કથન.	૫	૩૫
પ્રત્યાહારનું વર્ણન.	૬	૪૭
ધારણાનું નિરૂપણ.	૭	૫૬
ધ્યાનનું કથન.	૮	૬૪
સમાધિનું નિરૂપણ.	૯	૭૦
સંયમ, સંપ્રજ્ઞાતયોગ ને અસંપ્રજ્ઞાતયોગનું વર્ણન.	૧૦	૭૪

પુસ્તકોનું વિજ્ઞાપન.

શ્રીઉપનિષદો ૧૧૮-તેમાં ૧૨ મૂળ સમ્પાદ્ય તથા તેનું વિવેચન
અને ૧૦૬ ઉપનિષદોનો સાર. ત્રીજી આવૃત્તિ. રૂ. ૬-૪-૦ વેદાંતદર્શન
કાયા પુઠાવાળું. રૂ. ૩-૦-૦ પાકા પુઠાવાળું. રૂ. ૩-૮-૦ પાતંજલ-
યોગદર્જન પાકા પુઠાવાળું. રૂ. ૩-૮-૦ સદુપદેશદિવાકર પ્રથમ કિરણ,
દ્વિતીય કિરણ ને તૃતીય કિરણ. પ્રત્યેકના. રૂ. ૦-૧૨-૦ સદુપદેશ-
દિવાકર ચતુર્થ કિરણ. રૂ. ૧-૨-૦ સુમોષકકપલતા. રૂ. ૦-૫-૦
મનુષ્યમિત્ર. રૂ. ૦-૪-૦ ઉપદેશમંથાવલિ અંક ૧૧ થી ૨૫ સુધીનું
બેળું પુસ્તક. રૂ. ૦-૮-૦ ઉપદેશમંથાવલિ અંક ૨૬ થી ૩૫ રૂ. ૦-૮-૦
ઉપદેશમંથાવલિ અંક ૩૬ થી ૫૮ રૂ. ૧-૨-૦ ઉપદેશમંથાવલિ અંક
૧ થી ૧૦ સુધીનું બેળું પુસ્તક. રૂ. ૦-૭-૦ સ્વાભાવિકધર્મ. રૂ.
૦-૨-૦ કિલકી વાણીનું રમણીકરણ રૂ. ૦-૧-૬ શ્રીનાથસ્વરોદય. રૂ.
૦-૨-૬ શ્રીપ્રણવવિસ્તારપદ. રૂ. ૦-૨-૦ શ્રીઅંતર્યામીના આદેશો. રૂ.
૦-૮-૦ શ્રીયોગપ્રભાકર. રૂ. ૦-૪-૦ તાત્પર્યમોધિનીટીકાસહિત ભગવદ્-
ગીતાદિ પંચરતન. સુધારેલી બીજી આવૃત્તિ. રૂ. ૧-૮-૦ પ્રણવપદ. રૂ.
૦-૩-૦ કર્તવ્યમોષ. રૂ. ૦-૮-૦
૦-૩-૬ મંથ્યાનો વેદાંતાનુસાર વિચાર. રૂ. ૦-૨-૦ સદુપદેશક પદો.
રૂ. ૦-૧-૬ રહસ્યદીપિકાટીકાવાળાં શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા પાંચમી આવૃત્તિ.
રૂ. ૩-૮-૦ નાથકાવ્ય. રૂ. ૦-૫-૦

ઉપરના ગ્રંથો ત્રીજે સળેસે ઠેકાણેથી વિં.પિં. થી વા રોકડા
મૂલ્યથી મળી શકશે.

વ્યવસ્થાપક, આનંદાશ્રમ.

બીલખા. કાઠિયાવાડ.

ઉપરનાં બધાં પુસ્તકો અમદાવાદ-રીઝીરોડ સીનેમા ડી ક્રાન્સની
સામે ફક્ત નં. ૬૧૮૫ એ ઠેકાણે પડેલ ચતુરભાઈ આશાભાઈની
પાસેથી પણ મળશે.

